

16+
№20/2021 ● 8 мая ● Издательский дом «Бурда»
Лиза®
Все краски жизни для тебя!
ОДНИМ ЦВЕТОМ
4 модных мономакияжа, которые просто сделать самой
Рулет из индейки с курагой
Питы с курицей и овощами
ISSN 1560-5434
СТРЕСС И ПМС
Как эмоциональные встряски влияют на женское здоровье
ОТ МЮНХГАУЗЕНА ДО РАПУНЦЕЛЬ
8 СОВСЕМ НЕ СКАЗОЧНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ СО СКАЗОЧНЫМИ НАЗВАНИЯМИ
БУДЬ В КУРСЕ
Если родственник не платит по кредитам, а спрашивают с тебя
На шашлыки без штрафа
Новые правила разведения костров
ТЕСТ НА ЛИБИДО
Проверь себя и узнай, как развить свою сексуальность
Рацион
Голодные игры
Интервальное питание без вреда для организма
Актуально
ВСТАЛИ НА ЗАЩИТУ
Антитела к COVID-19: 9 ответов на самые волнующие вопросы



RADIO MONTE CARLO

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

НАВСТРЕЧУ СЕВЕРНОЙ ВЕНЕЦИИ



СЛУШАЙТЕ В ЭФИРЕ С 11 ПО 30 МАЯ

И **ВЫИГРЫВАЙТЕ КРУИЗ**
МОСКВА – САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

НА РОСКОШНОМ ТЕПЛОХОДЕ
«МУСТАЙ КАРИМ»



Почему экспресс-тесты ошибаются, какое количество антител считается нормой и нужно ли делать прививку, если они есть? Самые острые вопросы о тестах на Covid-19 – на с.18.

Главный редактор журнала «Лиза» и lisa.ru
Алёна Александрова

ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА,

Рапунцель, Золушка, Питер Пэн или Мюнхгаузен – это не только сказочные персонажи, но и (сейчас мы наверняка тебя удивим!) – названия психических расстройств. Да-да, и это совсем не сказки. Об этом – на с.32.

Пиши мне: GLAVRED-LISA@BURDA.RU и читай в этом номере

Фото: Ю. Гуськова; Shutterstock/Fotodom.ru; PR; Instagram

НЕ ПРОПУСТИ

следующий номер 15 МАЯ





СЮЖЕТ НЕДЕЛИ

СЕЗОН НАГРАД




МЕРЬЕМ УЗЕРЛИ

В СТОЛИЦЕ ОТГРЕМЕЛ 43-Й МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ. Кто только не приезжал к нам – от Катрин Денев до Брэда Питта – по случаю ММКФ в прежние годы. В 2021-м по красной дорожке прошлись исполнительница главной роли в сериале «Великолепный век» Мерьем Узерли и солист Rammstein Тилль Линдеманн. Зрителям показали 210 фильмов в трех конкурсных и 23 внеконкурсных программах. Призом за вклад в кинематограф отметили посмертно Валентина Гафта: Никита Михалков вручил статуэтку вдове артиста – актрисе Ольге Остроумовой.

ТЕАТР



МАСКА, Я ТЕБЯ ЗНАЮ

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ СОСТОЯЛАСЬ И «ЗОЛОТАЯ МАСКА» – главная театральная премия страны. За 36 наград боролись 68 театров из 25 городов. Лучшим драматическим спектаклем большой формы признана «Сказка про последнего ангела» Андрея Могучего с Лией Ахеджаковой (Театр Наций, Москва).

САМЫЕ ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ НА САЙТЕ LISA.RU

#ЗДОРОВЬЕ
10 ВОПРОСОВ АЛЛЕРГОЛОГУ: о вреде стресса, опасной еде и не только

#ДОМ
ПЕРЕВОДИМ КВАРТИРУ В ЛЕТНИЙ РЕЖИМ:
5 лайфхаков по уборке и расхламлению

#ГОРОСКОП
Как выбрать камень-талисман:
психология, астрология и научный подход

#КРАСОТА
ЛАК-УБИЙЦА И ШАМПУНЬ «С ДУШКОМ»:
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ о сроках годности продуктов для волос



РАССКАЖИ, О ЧЕМ БЫ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ ПРОЧИТАТЬ В ЖУРНАЛЕ И НА САЙТЕ, ИЛИ ПРИШЛИ ЯРКУЮ ИСТОРИЮ О СЕБЕ: LISA-MAGAZINE@BURDA.RU

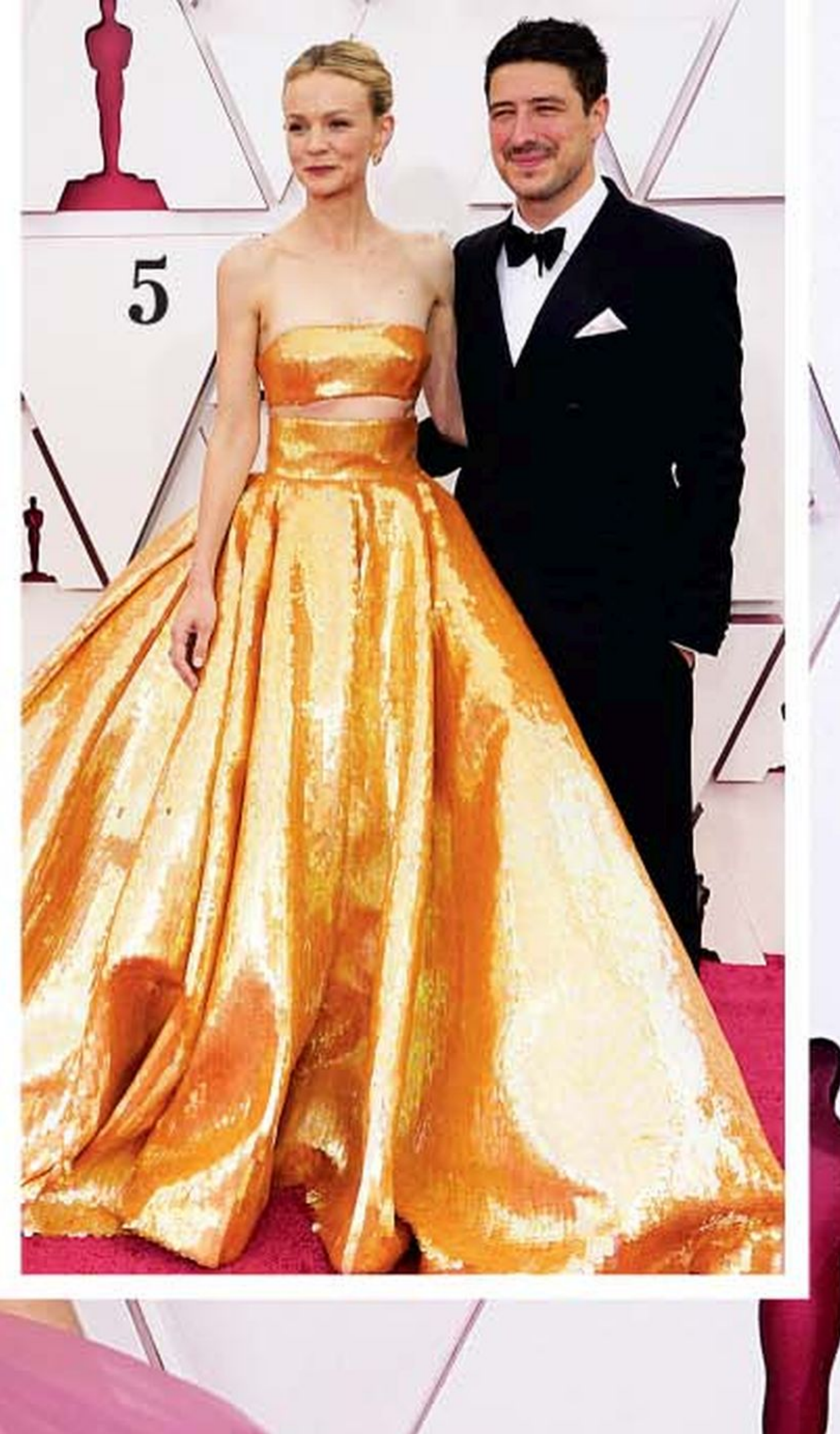


ВСЕ КРАСКИ «ОСКАРА»

Самые яркие наряды на красной дорожке долгожданной церемонии.

Меньше, но ярче!

В этом году образы поражали цветом, но не оригинальностью. Звезды делали ставку на монохромность, лаконичность и привычные для вечернего туалета детали: от шлейфа до крупных бантов. **1.** Певица H.E.R. позировала в полупрозрачном комбинезоне. **2.** Единственным украшением платья Марго Робби стал цветочный принт. **3.** Риз Уизерспун остановилась на проверенном фасоне – платье-тунике. **4.** Летящий лавандовый наряд Холли Берри нареканий не вызвал, а вот короткая прическа, которую она сделала накануне, стала мемом в соцсетях. **5.** Актриса Кэри Маллиган выбрала золотое платье с модным сексуальным бра. **6.** Аманда Сейфрид отдала предпочтение ярко-красному пышному наряду. **7.** Желтое платье в образе Зендаи было не главным, хотя оно даже светилось в темноте: на шее звезды сверкало колье с бриллиантами общим весом 183 карата и стоимостью более 6 млн долларов.







ЗНАЙ НАШИХ!

«Оскар» прошел, и теперь мы смело можем сравнить его красную дорожку с открытием Международного Московского кинофестиваля 22 апреля.

Наши знаменитости с удовольствием выгуляли дизайнерские наряды, которые вполне соответствуют звездному статусу события. Были и яркие платья, но все же большинство отдали предпочтения классическому черному. Коррективы внесла и погода. При +12°С не все решились оголиться. Это вам не Лос-Анджелес!

mmkf_official

Милош Бикович

mkozhevnikova
Кинотеатр Россия

Мария Кожевникова

agataagata

Агата Муцениеце

asmuskristina

Кристина Асмус

А ПОГОВОРИТЬ?

Переходи в группу «Лизы» в «ВКонтакте» и общайся!

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (проведи по экрану пальцем вправо из Ленты новостей).

2. Наведи камеру на код.

3. Нажми кнопку «Открыть».

У всех нас всегда находится что обсудить, но иногда сделать это не с кем. Переходи в нашу группу в приложении «ВКонтакте», общайся, участвуй в опросах и оставляй комментарии под обсуждениями, самые интересные мы опубликуем в нашем журнале.



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Instagram

Струящиеся ткани

Сочный фреш

Предлагаем открыть сезон цветения с помощью насыщенного оттенка. Яркая куркума – цвет, который легко станет базой для сдержанного офисного образа, открытого летнего наряда или экстравагантного вечернего лука. Идеальным напарником для классического сета станет белый, серый или черный.





Игра тонов

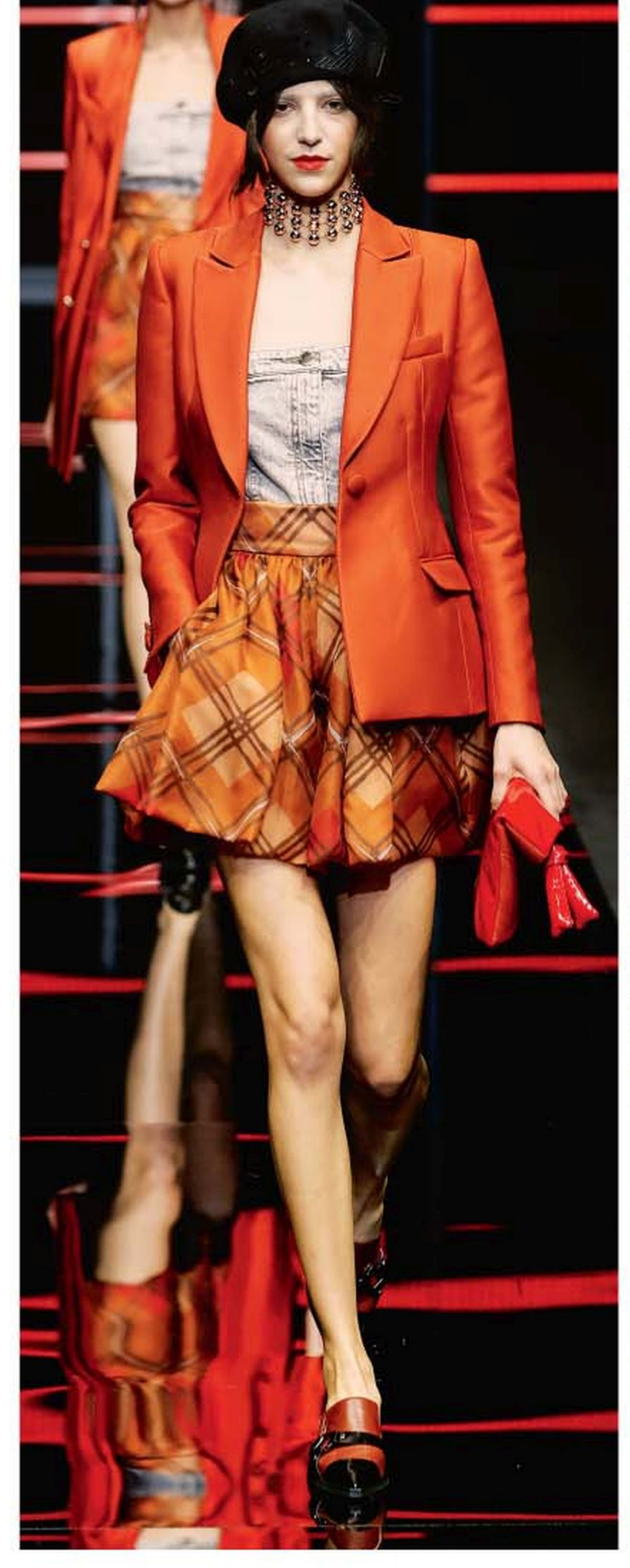
Пряный БАЗАР

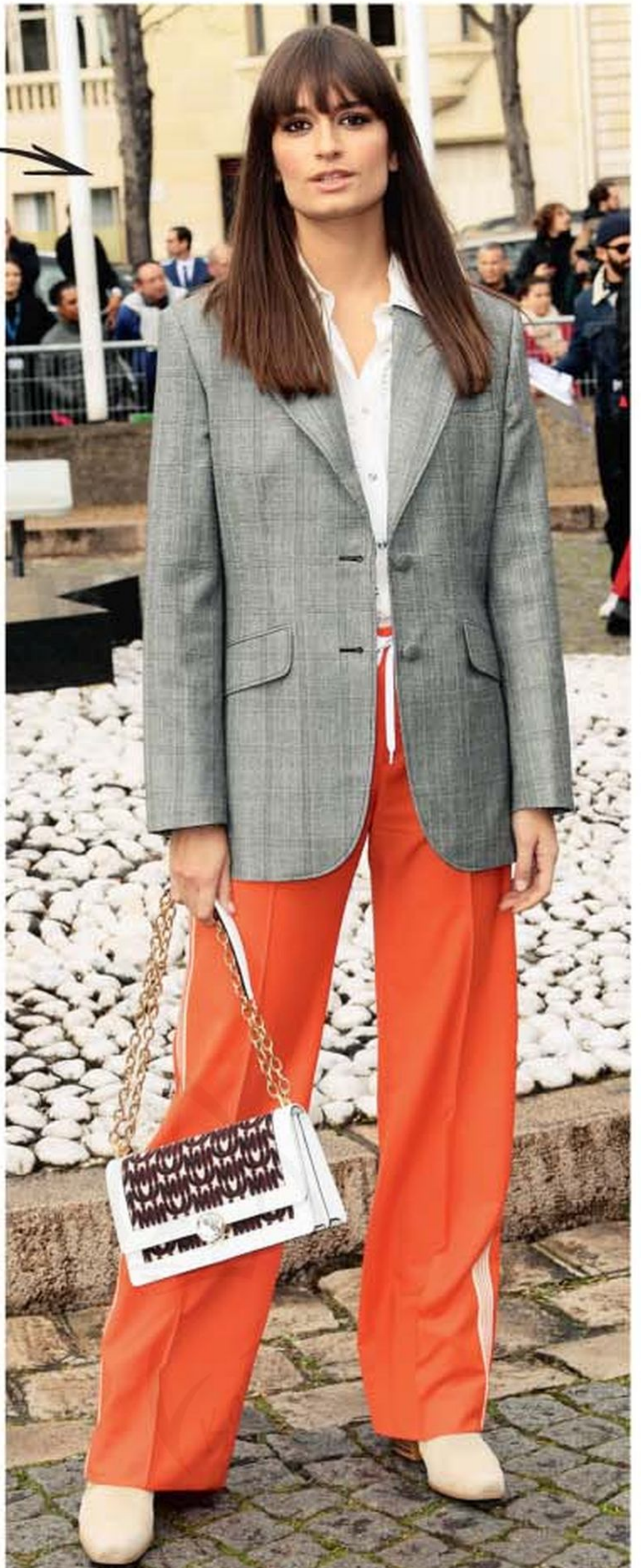
Оттенки шафрана, куркумы, сицилийского апельсина или тыквы – настоящий must have лета 2021. Добавим этих сочных и теплых нот в свой гардероб?



Фото: Shutterstock; PR

Расставляем акценты





Точка опоры

Отличный аутфит для нескучных деловых будней – яркие брюки, которые привлекают внимание к ногам и становятся главным акцентом, и нейтральный бело-серый верх, настраивающий на рабочий лад. Высокая талия и пояс будут подчеркивать фигуру, а свободный жакет гармонизировать и завершать образ.





Пятна на солнце

Пряный шафран ассоциируется со спокойствием и счастьем. Вот почему психологи на цветотерапии советуют носить его тем, кто страдает депрессией. Ведь в основе образа – жизнерадостный и теплый цвет.



Накинули на плечи

Пиджаки и кардиганы призваны не только придавать законченность образу, но и добавлять в него особый шик и индивидуальность.



1. Костюм GANT
2. Костюм ICEBERG
3. Жакет 12STOREEZ
4. Серьги LAMODA
5. Жакет UNIQLO
6. Парфюмерная вода LOLITALAND LOLITA LEMPICKA
7. Брюки PAUL&JOE
8. Хайлайтер More Than Glow Highlighter CATRICE
9. Платье-пиджак GENNY
10. Костюм MAX MARA
11. Костюм CHANEL
12. Жакет THE KOOPLES
13. Жакет FALCONERI
14. Сумка PINKO
15. Куртка MAX&CO
16. Масло-блеск для губ Lip Comfort Oil Sakura Collection, оттенок 14 sakura, CLARINS

Вектор движения

Основная направленность сезона весна-лето 2021 – классика и элегантность. Дизайнеры уходят от излишне пестрых моделей и обилия декора. Ставки на природные оттенки, простой крой и необычную фактуру ткани.

Фото: PR

1 ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Туфли и босоножки из кожи и замши черного, нежно-пудрового оттенков и блестящих фактур от Geox вдохновлены балетом. Тонкие ремешки напоминают ленты на пуантах, рюши – балетную пачку. Дышащая подошва и стелька с эффектом памяти делают модели невероятно удобными.

2 СИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

Парфюмерная вода 13e Fée от Les Contes наделяет каждую женщину непреодолимым влечением. Аромат содержит ноты красных фруктов, лепестки жасмина, розы, пралине и секретный ингредиент – феромоны, которые притягивают мужское внимание.

3 САМО СОВЕРШЕНСТВО

Сыворотка для интенсивного восстановления кожного баланса Age-Purify Intense от FILORGA подавляет гиперкератинизацию и обеспечивает пролонгированное действие в борьбе с несовершенствами. Она мгновенно впитывается за счет легкой текстуры.



5 СОЛНЦЕ МОЕ

Солнцезащитный антивозрастной СС-крем для лица Anthelios SPF 50/PPD 19 от La Roche-Posay предотвращает повреждение клеток кожи, возникающее под воздействием UVA- и UVB-лучей, инфракрасного излучения и загрязнения воздуха. Он заметно сокращает морщины и пигментные пятна, увлажняет 24 часа и обеспечивает стойкое тонирующее покрытие.





6 ЛИНИЯ ЛЮБВИ

Линия декоративной косметики Les Essentiels du Maquillage от EISENBERG, созданная с учетом последних инноваций в области красоты, поможет подчеркнуть естественную красоту кожи, глаз и губ.

4 ДЕРЖИ БАЛАНС

Дневной крем для комфорта и баланса кожи ARKÉSKIN JOUR от Lierac Paris корректирует признаки гормонального старения в период менопаузы. Входящие в состав биопептид, экстракт какао и высокомолекулярная гиалуроновая кислота устраняют сухость, предотвращают потерю упругости и изменение овала лица.



СПРОСИ ЭКСПЕРТА

Пиши на lisa-magazine@burda.ru



Мария ФАДЕЕВА,
эксперт по фейсфитнесу

«Как утром избавиться от отеков глаз без льда или роликового массажера?»

Сложи указательный и средний пальцы, как будто показываешь знак «победа». Один палец поставь перед ухом, второй сзади. Сильно нажимая, двигай ими вверх-вниз вдоль уха 10 раз. Затем указательные пальцы поставь с двух сторон у основания носогубной складки. Снова сильно нажимая, пройдись круговыми движениями вверх по боковой поверхности носа до уголка глаза 10 раз. В конце, не убирая пальцы из внутренних уголков глаз, сделай сильное нажатие ими 30 секунд.



7 КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Элегантные зубные щетки SLIM от британского бренда Apriori – теперь и в России. Матовая поверхность корпуса, металлизированный наконечник и асимметричная головка с мягкой или средней щетиной – не только элементы стиля, но и решения для правильного ухода за зубами.

Фото: PR

НА РЕЗУЛЬТАТ

Чтобы можно было оценить работу крема, должно пройти не менее 4,5–5,5 месяцев.

ОБМЕНУ НЕ ПОДЛЕЖИТ?

Есть мнение, что косметика вызывает привыкание и при длительном использовании один и тот же крем может перестать действовать. Разбираемся, так ли это.



Раина ПОЛЕХИНА,
врач-косметолог, сертифицированный тренер ATB lab

Пожалуй, всем нам знакома ситуация: закончился крем, и ты опять не знаешь – купить такой же или попробовать новый. Конечно, в идеале лучше пользоваться средствами для домашнего ухода одного бренда, потому что они разрабатываются и производятся на одном предприятии и хорошо сочетаются друг с другом. Но в реальной жизни бывает по-разному. Во-первых, выбор средств для любого типа кожи действительно огромен, да и по стоимости есть немало привлекательных вариантов. Во-вторых, тебе может нравиться очищающее средство одной марки, а маска – другой. А еще все эти разговоры про негативный эффект, который может возникнуть из-за привыкания к косметике. «И что же делать?» – спрашивают себя многие.

ХОРОШАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Для начала давай вспомним, из чего состоит домашний уход. Его основой являются очищение, тонизация, сыворотка и крем. И если очищение можно выбрать по желанию, потому что та-



Крем ATB LAB «Сияние» оказывает антиоксидантное, успокаивающее, антибактериальное и фотозащитное действие. Запатентованный комплекс Nano Bright выравнивает тон кожи и создает эффект свечения.



Увлажняющий гель «100 часов» CLINIQUE Moisture Surge 100-Hour Auto-Replenishing Hydrator активирует внутренние ресурсы кожи, отвечающие за увлажнение. Кожа выглядит более упругой и сияющей даже после умывания.



Тканевая маска с гранатом COSCODI Rosy pink light pomegranate mask глубоко увлажняет и питает кожу, делает ее гладкой и эластичной. Входящий в состав экстракт алоэ повышает ее тонус.

кие средства контактируют с кожей минимальное количество времени и быстро смываются водой, то к выбору крема и сыворотки стоит подойти более ответственно. Все-таки лучше пользоваться средствами одного производителя – в этом случае компоненты сыворотки и крема будут дополнять и усиливать действие друг друга. Если же сочетать их из разных марок, то крем нужно выбирать максимально нейтральный: например, с пантенолом, гиалуроновой кислотой, маслом примулы вечерней. Иначе при наличии в нем и сыворотке от разных производителей активных компонентов может получиться совершенно новое средство, способное вызывать на коже раздражение, покраснение и шелушение. К активным косметическим компонентам относятся кислоты, ретинол, пептиды, витамин С, пребиотики.

ВИТАМИН С – мощный антиоксидант, стимулирующий выработку коллагена и улучшающий цвет лица, хорошо сочетается с пептидами, при этом плохо «уживается» с гликолевой и салициловой кислотами. Они дестабилизируют его раньше, чем он успевает оказать какое бы то ни было воздействие на кожу.

ГЛИКОЛЕВАЯ И МОЛОЧНАЯ КИСЛОТЫ не сочетаются с ретинолом, несмотря на то что работают в одном направлении – стимулируют клетки-фибробласты и выработку коллагена и гиалуроновой кислоты. Однако такой дуэт гарантированно вызовет раздражение и покраснение кожи. Безопасно сочетать кислоты с экстрактом зеленого чая и ресвератролом – мощным природным антиоксидантом.

ИЗУЧАЙ СОСТАВ

Ретинол эффективно омолаживает кожу, но в сочетании с кислотами может вызвать сильное раздражение. Будь внимательнее!



РЕТИНОЛ лучше сочетается с увлажняющими компонентами, такими как гиалуроновая кислота и глицерин.

ПЕПТИДЫ И ПРЕБИОТИКИ не принесут пользы в присутствии кислот и ретинола.

МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

У косметических средств есть две формы воздействия на кожу.

- **Улучшение внешнего вида.** Оно заметно практически сразу и обеспечивается наличием в креме высокомолекулярной гиалуроновой кислоты, коллагена, перламутровых и золотых частиц. Эти компоненты существенно улучшают микрорельеф кожи, выравнивают ее поверхность, обладают светоотражающим действием.
- **Улучшение состояния кожи,** то есть ее структуры и физиологии. Это уже более долгий путь, и для достижения и пролонгирования результатов рекомендуется использовать крем 5–6 циклов обновления эпидермиса, то есть примерно 4,5–5,5 месяцев. Раньше этого времени менять средство, если оно тебе подходит и нравится по ощущениям, точно не имеет смысла: ты не получишь максимальный эффект, который это средство может дать. Длительное использование не вызовет привыкания и позволит крему «отработать» на коже по максимуму.

РЕЗУЛЬТАТ НАЛИЦО

Кстати, считается абсолютно нормальным, если спустя 5 месяцев от начала применения крема эффект от него несколько снизится или останется таким же, без выраженных изменений. Дело в том, что бесконечно осветлять, накапливать влагу, отшелушивать и стимулировать синтез коллагена с помощью ухаживающих средств в принципе невозможно. У кожи есть физиологические пределы, в рамках которых и работает крем или сыворотка, но при этом вполне реально поддерживать ее в отличном состоянии с их помощью. Например, средства с гиалуроновой кислотой, пептидами, полиненасыщенными жирными кислотами и витаминами можно и нужно использовать длительно или на постоянной основе.

Еще на выбор косметики влияет время года. Так, летом будет достаточно легкого крема с гиалуроновой кислотой, а зимой понадобятся плотные питательные текстуры.



Восстанавливающая маска с розовой глиной MARY KAY глубоко очищает, защищает кожу от вредного влияния среды и дарит сияние. Силиконовая кисть-аппликатор делает нанесение маски еще более комфортным.



Полирующая пенка для сияния кожи DR.BRANDT House Calls сочетает свойства химического и механического пилингов. Благодаря ей кожа становится мягкой, хорошо увлажненной и заметно более сияющей.



Крем для нормальной и чувствительной кожи MEDER BEAUTY SCIENCE «Сальва-Дерм» поддерживает здоровье микробиома, увлажняет и помогает замедлить проявление признаков старения.



Молочко для очищения кожи Lait U BIOLOGIQUE RECHERCH рекомендовано для молодой, не очень чувствительной кожи, а также смешанной, с тенденцией к себорее. Входящие в состав масла – сладкого миндаля и ореховое – смягчают, успокаивают и разглаживают кожу, а ростки пшеницы оказывают антиоксидантное действие.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; PR

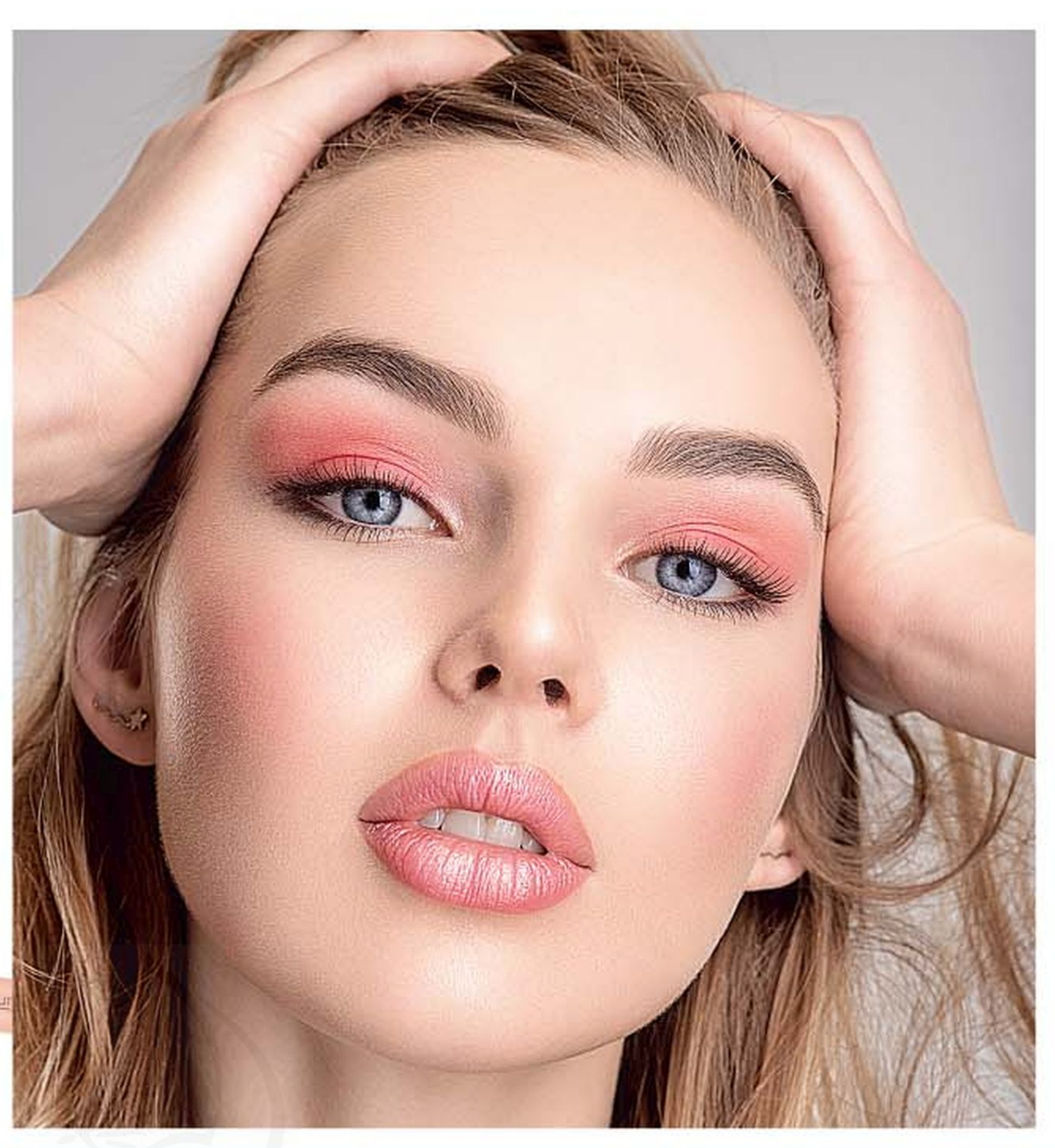
Одним цветом

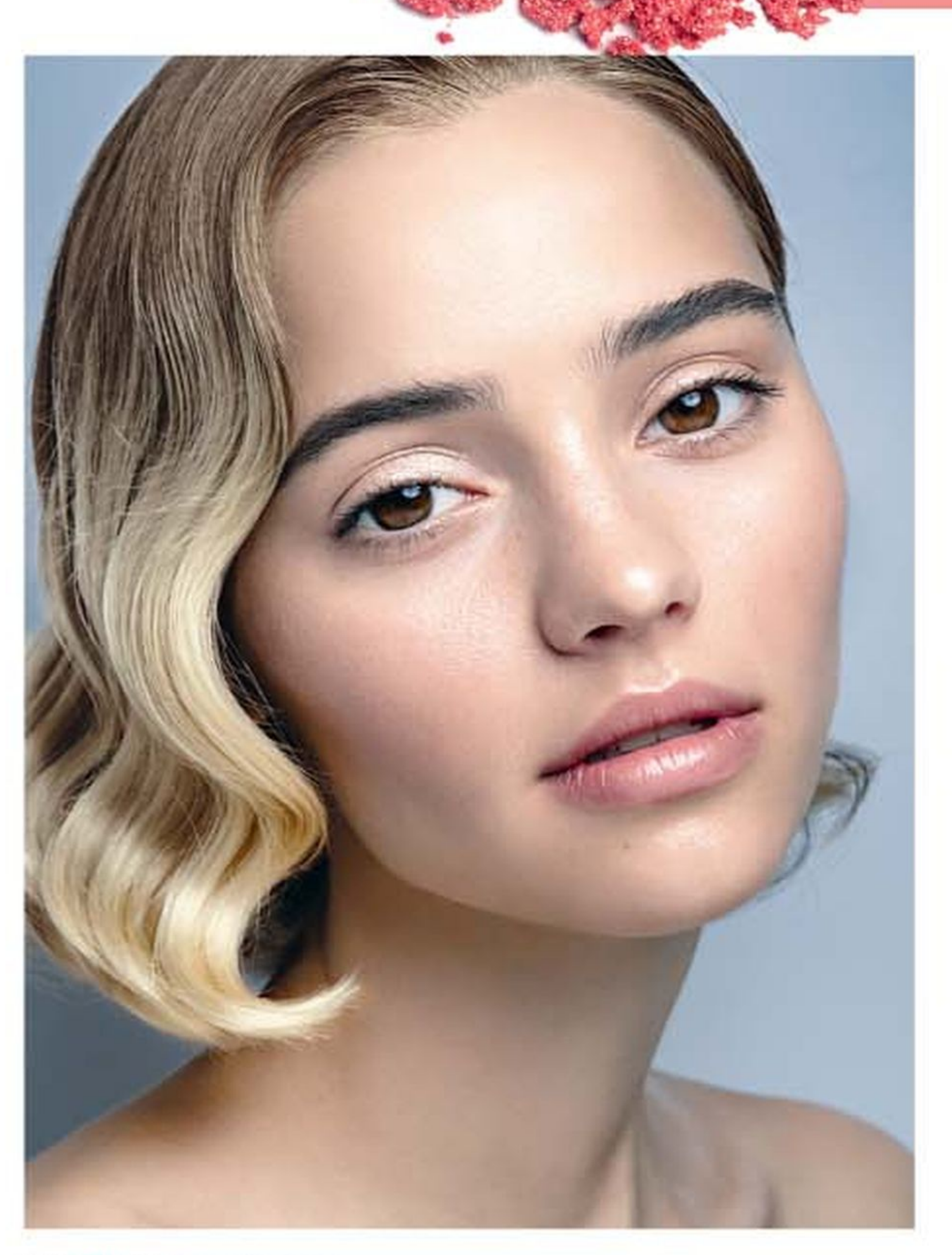
1 РОЗОВЫЙ

Такой макияж смотрится очень романтично и опровергает устоявшееся мнение о том, что матовые и сияющие текстуры в одном образе несовместимы. На веки нанеси матовые тени или тинт для губ. Его нужно быстро растушевать, иначе будут пятна. Обязательно подведи глаза карандашом, тогда они не будут казаться красными от усталости. Для губ выбери сияющую помаду и ею же сделай легкий румянец.



1. *Помада Petalips* **Pupa.**
2. *Тушь Volume Glamour Coup de Foudre* **Bourjois.**
3. *Карандаш-хайлайтер Inner Eye Brightening Pen* **essence.**





2 ПЕРЛАМУТРОВЫЙ

Свежий и сияющий, как после отпуска, вид с таким макияжем гарантирован. В принципе его можно сделать только хайлайтером, который наносят на веки, скулы и на губы поверх питательного бальзама. А можно подсветить хайлайтером скулы и нанести его как базу под светлые тени для усиления глубины оттенка. На губы – полупрозрачный сияющий блеск, бальзам с маслами (он дает эффект глянца) или помаду с эффектом «металлик».



1. *Хайлайтер Baked Highlighter* **Note.**
2. *Помада 5 в 1 с эффектом «металлик» The ONE Colour Stylist Ultimate* **Oriflame.**
3. *Тональный крем с естественным покрытием The Natural Transparent Foundation* **Seven7een.**



3 СИРЕНЕВЫЙ

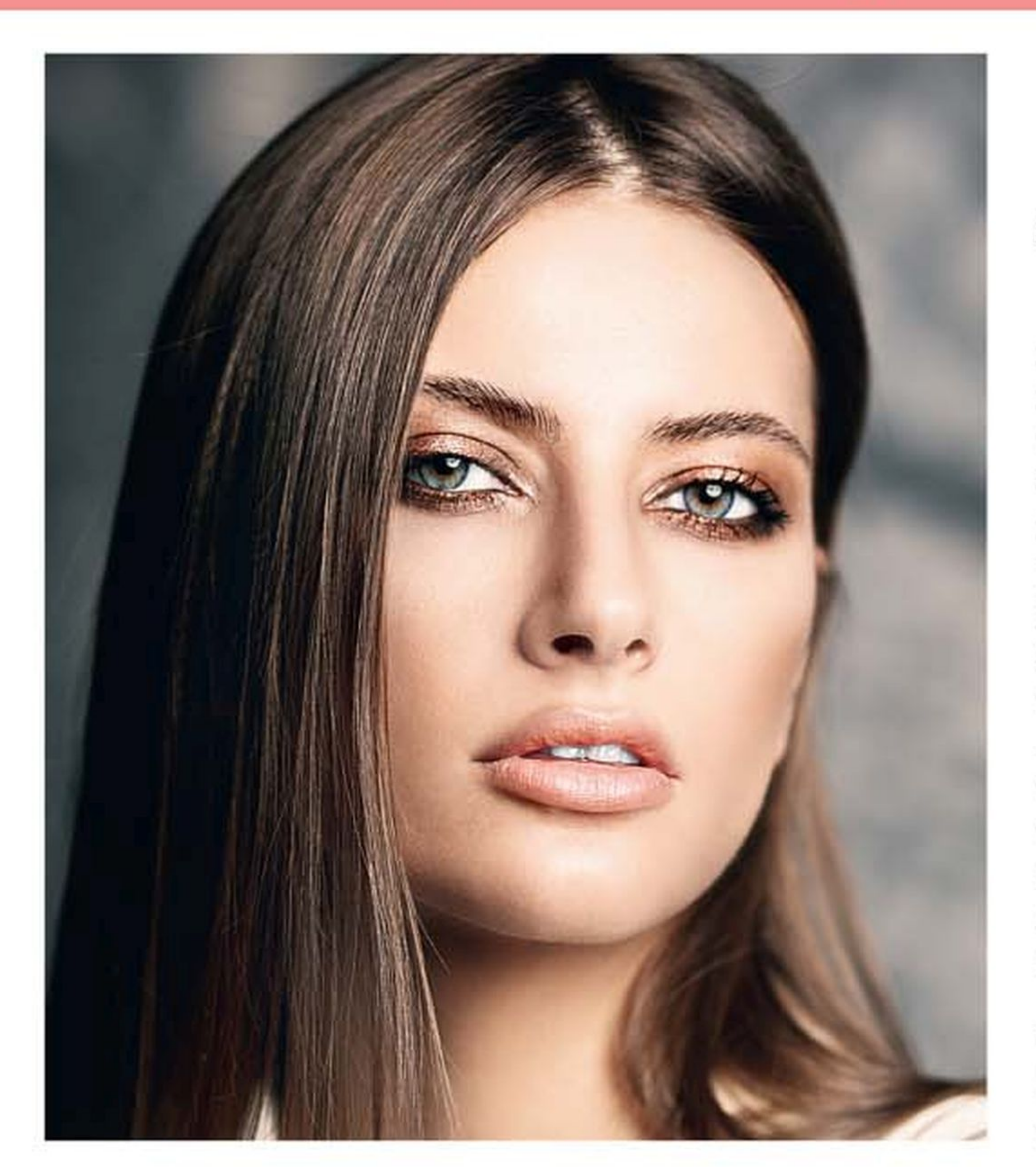
Образ для брюнеток, который подчеркнет «холодную» красоту. Сделай смоки айс сиреневыми тенями, не забывая тщательно растушевывать границы. Отсутствие четких линий – его главное правило. Выступающую часть скул подчеркни хайлайтером и его же нанеси во внутренние уголки глаз для эффекта свечения. Можешь также выделить хайлайтером центр верхней губы и уголки нижней, если хочешь добавить им объем, и нанести помаду.





1. *Матовая помада My Power is...* **essence.**
2. *Кремовая пудра Studio Fix Tech Cream-To-Powder Foundation.* **MAC.**
3. *Палетка теней для век Mystic Galaxy* **Eveline.**

Мономакияж хорош тем, что его можно сделать всего парой средств, а на скорую руку и вовсе использовать только хайлайтер, тинт или помаду.

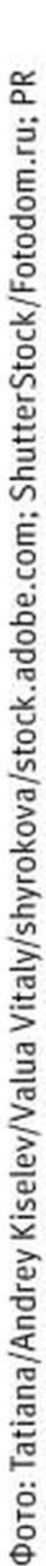


4 БЕЖЕВЫЙ

Такая гамма добавляет образу мягкости и нежности. Особенно красиво он смотрится с голубыми глазами, подчеркивая их природную выразительность. На скорую руку его можно сделать одной бежево-бронзовой помадой, нанеся ее на губы и на веки вместо теней. Более тщательный вариант – это использовать два близких оттенка бронзовых теней. Более светлый нанеси во внутренние уголки глаз до середины века и под бровью, более темный – от середины века до внешних уголков, плавно соединяя его с первым оттенком. Светлые тени можно использовать вместо румян, затемнив впадину под скулой. Чтобы было удобнее, втяни щеки.



1. *Румяна для лица компактные шелковистые Blusher из коллекции Saturated Softness* **Make Up Factory.**
2. *Помада Be Legendary Prime & Plush* **Smashbox.**
3. *Тональное средство с эффектом лифтинга SPF30 Synchro Skin* **Shiseido.**





Елена ЛИХОВА,
тренер учебного центра сети салонов «Пальчики»



БЕРЕМ КРЕПОСТЬ

Эти рецепты помогут укрепить ломкие ногти, а также отбелят их и придадут блеск.

ПРОТИВ ЛОМКОСТИ

Минеральное запечатывание. Возьми кусочек фланели или замши и вотри им в ногти мелкую морскую соль. Стряхни остатки. Этой же тканью вотри пчелиный воск с добавлением любого масла: например, оливкового. Отполируй ногтевую пластину чистым кусочком замши. Повторяй каждые 2 недели.

Маска на основе меда. Смесь из меда и кокосового масла нанеси массирующими движениями на ногти и кончики пальцев. Надень специальные рукавички или оберни руки полотенцем. Оставь на 10 минут. Делай маску 2 раза в неделю, причем один раз можешь оставлять ее на ночь.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ

Желатиновая ванночка. Ложку желатина залей стаканом теплой воды и опусти в эту смесь ногти на 10–15 минут. Можешь повторять такую ванночку ежедневно.

Витамины А и Е в капсулах. Раздави капсулу и по капле нанеси ее содержимое на ногти. «Запечатай» их, втирая воск. Он закроет микротрещины и не допустит расслаивания ногтей. Кстати, именно воск – основа модного «японского маникюра».

ПОЧЕМУ НОГТИ МОГУТ ЛОМАТЬСЯ?

1. Выбираешь неподходящую длину. Если ты работаешь за компьютером, не нужно отращивать длинные ногти. При сильном механическом воздействии плотность ногтевой пластины нарушается, и она довольно сильно повреждается от многочисленных ударов по клавиатуре.

2. Неправильно подпиливаешь ногти. Чем они тоньше, тем мельче должно быть напыление на пилочке. Ни в коем случае не отрывай отслоившиеся части. Лучше осторожно их спили и нанеси защитное средство.

3. Организму не хватает витаминов, серы, жиров и воды. Может сказываться нехватка витаминов D, A, E, B5. Часть из них можно добавить в рацион, употребляя рыбу, орехи, молочные продукты, сухофрукты. И соблюдай водный режим – 1,5–2 литра чистой воды в сутки.

ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ

Лимон. Разрежь лимон на две части и в каждую опусти ногти на 20–25 минут. Помимо отбеливания желтоватой ногтевой пластины он поможет укрепить ногти, предотвратит их расслоение и даже немного замедлит рост кутикулы.

Масляная ванночка. Смешай 1/2 ч. л. лимонного сока и 2 ст. л. растительного масла. Опусти в нее ногти на 20–25 минут.

ДЛЯ БЛЕСКА

Воск. Нанеси воск на ногти массажными движениями и дождись, пока он полностью впитается. Для лучшего эффекта надень хлопковые перчатки. Кроме того, что воск отполирует ногти и придаст им здоровый блеск, он также создаст защитный барьер и сделает ногтевую пластину более твердой и устойчивой к повреждениям.



1. *Лосьон для ногтей «Восстанавливающий»* **КЛАВИО.**
2. *Однофазный гель-лак One Step, №02,* **Solomeya.**
3. *Смесь соли Balance&Calm с маслом лаванды и сладким миндалем* **Epsom.pro.**
4. *Укрепляющая база и топовое покрытие Natural All In 1 Hardening Base & Top Coat* **Catrice.**
5. *Крем для рук «Сливочный»* **Anna Sharova.**

Фото: Africa Studio/stock.adobe.com; PR

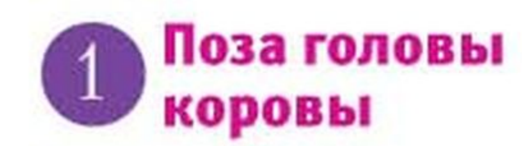
4 АСАНЫ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Занятия йогой помогут восстановить цикл, облегчить болезненные менструации, снизить проявления ПМС и наладить гормональный фон. Всего несколько минут в день – и ты в отличной форме!



Татьяна ДУДИНА,
специалист ЛФК, преподаватель йоги

Конечно, при серьезных нарушениях и патологиях одними упражнениями обойтись нельзя – необходимо полноценное лечение. Но при незначительных сбоях или при комплексном подходе йога – отличный помощник. Предлагаем несколько простых и безопасных упражнений для нормализации цикла.



1 Поза головы коровы

Польза: ***возвращает подвижность тазобедренным суставам, улучшает ток крови и лимфы в области малого таза, оздоравливая внутренние органы. Раскрывает грудную клетку.***

Выпрями левую ногу и помести ее на правую. Соедини колени, как на фото. Положи подушку или любую опору между стопами и опусти таз на подушку. Можешь использовать опору разной высоты, чтобы найти удобный для себя вариант. Соедини руки, как на фото. Оставайся в этом положении в течение 5–6 дыхательных циклов, затем поменяй ноги.

1

2 Попеременное дыхание через каждую ноздрю.

Польза: ***оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему. Налаживает гормональный баланс.***

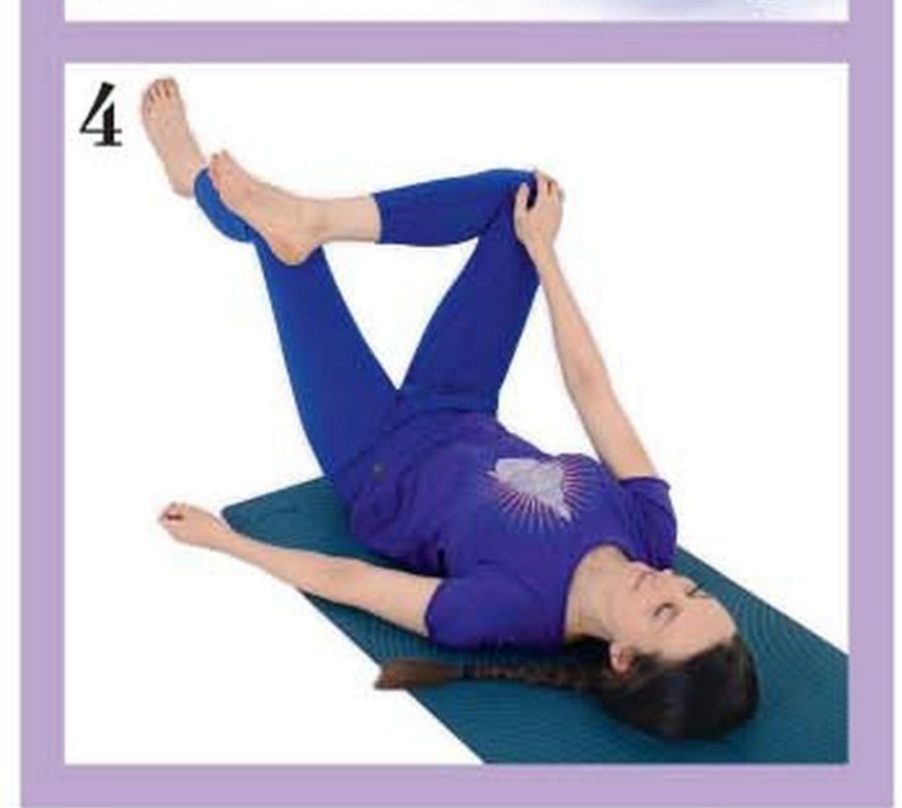
Сядь, выпрями спину. Указательный и средний пальцы правой руки помести в точку между бровей. Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Закрой правую ноздрю большим пальцем правой руки, плавно вдохни через левую ноздрю. Закрой левую ноздрю безымянным пальцем (сейчас обе ноздри закрыты, делаем короткую паузу после вдоха). Открой правую ноздрю и плавно выдохни через нее. После выдоха снова короткая пауза. Затем вдохни через правую ноздрю и повтори весь цикл. Всего сделай 5–10 таких циклов. Старайся делать вдохи и выдохи длинными. Упражнение можно выполнять как в период менструации, так и в остальные дни.



2



3



4

3 Поза бабочки на спине

Польза: ***помогает раскрыть тазобедренные суставы, активизировать кровообращение в ногах и тазовой области, оздоравливает мочеполовую систему.***

Ляг на спину, соедини стопы и разведи колени в стороны. Чем ближе ступни расположены к тазу, тем лучше.

4 Поза огня – лежа на спине

Польза: ***мягко раскрывает тазобедренные суставы, устраняет застой в области малого таза. Помогает снять тревожность и раздражительность.***

Ляг на спину. Поставь стопы на стену так, чтобы голени были параллельны полу. Помести правую лодыжку на левое колено и постарайся максимально отвести от себя правое колено. Оставайся в этом положении в течение 5–6 дыхательных циклов, затем поменяй ногу.

СТРЕСС И ПМС

Как эмоциональные встряски влияют на женское здоровье?



Нюржанна ХАДЖИЕВА, *акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук. Instagram: @doctor.khadzhieva*

Стрессы сопровождают нас всю жизнь. О них принято говорить, как о чем-то негативном, разрушительном. Однако это далеко не так. По сути, стрессы могут сопутствовать любым нашим действиям. Полностью избежать их может только тот, кто ничего не делает. Основоположник теории стресса Ганс Селье говорил: «Стресс – это аромат и вкус жизни». Однако в тех случаях, когда стресс очень сильный, оглушительный (развод, тяжелая болезнь, потеря работы, смерть близкого человека и т. д.) или монотонный и длительный (например, постоянный прессинг со стороны начальства), то он превращается в дистресс. Именно это состояние вредит здоровью и провоцирует развитие заболеваний.

ПРОВЕРКА НА ПРОЧНОСТЬ

Грань, когда стресс переходит в дистресс, индивидуальна. Многое зависит от насыщения организма нутриентами (например, магнием, фолатами, железом), генетической предрасположенности, наконец, от общей стрессоустойчивости человека. Симптомы дистресса – высокая тревожность, появление депрессии, расстройства сна – это то, что должно насторожить. Дистресс, безусловно, сказывается и на женском здоровье.

В ЧАСТНОСТИ, МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ НАРУШЕНИЯ, ПРОЯВЛЯЮЩИЕСЯ В ВИДЕ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНОГО СИНДРОМА (ПМС), когда ритм менструаций не нарушен, но самочувствие при этом оставляет желать лучшего. Плаксивость, агрессивность, обидчивость, раздражительность, отечность – симптомов ПМС очень много.

МАСТОДИНИЯ – БОЛИ В МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗАХ ВО 2 ФАЗЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА (за 10–12 дней до менструации) тоже может быть проявлением дистресса. При этом состоянии ритм менструации также не нарушается.

ДИСТРЕСС НЕРЕДКО ПРИВОДИТ К НЕБОЛЬШИМ ЗАДЕРЖКАМ МЕНСТРУАЦИИ или даже к их длительному отсутствию (а вот это очень серьезный симптом!) и маточным кровотечениям. Все эти нарушения требуют незамедлительного посещения гинеколога.



ПОДКЛЮЧИ ДЫХАНИЕ

- **Упражнение, снимающее тревожность.** В этом упражнении вся нагрузка ложится на диафрагму.То есть во время медленного вдоха-выдоха приподнимается и опускается только живот, а грудь остается неподвижной. Подыши так в течение 5 минут.

- **Упражнение для расслабления.** Глубоко вдохни через нос. Задержи дыхание и медленно сосчитай до трех. На счет три открой рот и на глубоком выдохе произноси «хаааа...» – до тех пор, пока воздух полностью не выйдет из легких. Повторяй это упражнение в течение 2–3-х минут.



Почему дистресс бьет по женскому здоровью? Организм в этот период направляет все ресурсы на адаптацию и борьбу с его разрушительными последствиями. При этом ему приходится из двух зол выбирать меньшее и «жертвовать» отдельными органами, в частности, репродуктивной системой. Ведь напрямую они не участвуют в процессе адаптации. Вот и выходит так, что главные силы организм направляет на помощь мозгу, сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Всем остальным – по остаточному принципу.

С другой стороны, в период дистресса в организме нет условий для зачатия. Выносить здоровое потомство в ситуации, когда женщина глубоко подавлена и терзается душевными переживаниями, очень сложно. Поэтому беременность в таком состоянии может вовсе не наступить. По статистике, в США около 30% женщин, обратившихся в клиники по поводу бесплодия, имели стрессозависимые нарушения менструального цикла.

НАЙТИ ВИНОВАТОГО

Стрессовым фактором может быть не только какая-то сильная эмоциональная встряска. Так, например, при воздействии высоких физических нагрузок (работа на износ, интенсивные занятия в спортзале) врачи говорят о физическом стрессе. Среди других провоцирующих факторов – жесткая диета, перелеты на длительные расстояния, смена времен года, переутомление, любое заболевание.

Последнее время врачи все чаще сталкиваются с социальным джетлагом. Этим термином называют рассогласование биологических внутренних часов организма с окружающим ритмом жизни. Например, ты ложишься спать в 3 ночи, а встаешь в 7 утра. Если это повторяется каждый день или через день, нарушается работа гипоталамуса – участка мозга, который управляет в том числе и репродуктивной системой.

КАК НЕ ДАТЬ СТРЕССУ ПЕРЕЙТИ В ДИСТРЕСС?

Поскольку стрессовых факторов очень много, нужно исходить из того, какой именно вызвал нарушение. Если это высокие физические нагрузки, то, безусловно, нужно снизить их интенсивность. Если изменения в самочувствии связаны с жесткой диетой, стоит отказаться от чрезмерных ограничений и выстроить рацион так, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Что еще можно предпринять?

> «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы к этому относитесь.»
> *Ганс Селье*

При дистрессе, вызванном эмоциональными факторами, важно не замыкаться в себе. Большинство людей при возникновении сложной жизненной ситуации полностью уходят в переживания, вместо того чтобы мобилизовать силы. А это непродуктивно. Надо переключить себя с эмоций на конкретное дело. Если чувствуешь, что не справляешься, обратись за помощью к специалисту. Идеальный вариант – это работа с психологом и аутотренинги.



ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ рекомендует всем менструирующим женщинам для профилактики железодефицитной анемии принимать препараты железа.

Эксперты ВОЗ рекомендуют во время стресса делать упражнения, направленные на трансформацию дыхания из грудного в брюшное (диафрагмальное). Когда мы беспокоимся, нервничаем, наше дыхание становится грудным и поверхностным. Если в такой ситуации осознанно начать дышать «животом», уровень тревоги значительно снизится.

В период стресса мышцы напрягаются и сокращаются. Чтобы снять напряжение и эмоциональный накал, специалисты рекомендуют применять последовательное расслабление мышц. Лежа в постели, поочередно напрягай, а потом расслабляй мышцы. Начни с мышц ног, потом переходи к ягодицам, животу, рукам (напряжение при этом должно быть достаточно сильным).

Регулярно давай себе физическую нагрузку. Самыми «антистрессовыми» считаются виды спорта, развивающие выносливость: бег, плавание, аэробика. Но значительную пользу принесут и обычные пешие прогулки.

Поддерживай организм необходимыми нутриентами. Особенно важны витамин D, магний, омега-3 жирные кислоты, фолиевая кислота, препараты мелатонина. Помимо этого, всем женщинам, у которых есть менструации, необходим курсовой прием препаратов железа. Для профилактики анемии достаточно принимать 2–3 капсулы в неделю в течение 2–3 месяцев. Затем – перерыв (2–3 месяца) и снова возобновляем курс.



СИЛА ИСКУССТВА

■ **В 2019 году вышел доклад ВОЗ, посвященный влиянию арт-терапии на здоровье.** Арт-терапия – это коррекция психических расстройств с помощью живописи, театра, кино, музыки и т. д.

■ **Эксперты доказали, что занятия творчеством,** посещение картинных галерей, слушание симфонической музыки повышают стрессоустойчивость и благотворно влияют на здоровье в целом.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; Drobot Dean/stock.adobe.com; ShutterStock/Fotodom.ru; Maksym Yemelyanov/stock.adobe.com

Чем дольше мы находимся во власти пандемии коронавируса, тем больше у нас возникает вопросов о нем, и в частности, о том, как не заболеть повторно, если это уже случилось. Или как определить, вдруг ты уже болел, но бессимптомно. Ответы на них можно узнать с помощью анализа на антитела – иммуноглобулины класса M и G. Однако и тут все непросто. Мы попытались разобраться и выяснили у экспертов все самое важное об антителах.



ВСТАЛИ НА ЗАЩИТУ

Приводим 9 самых частых вопросов о тестах на COVID-19, ответы на которые важно знать.



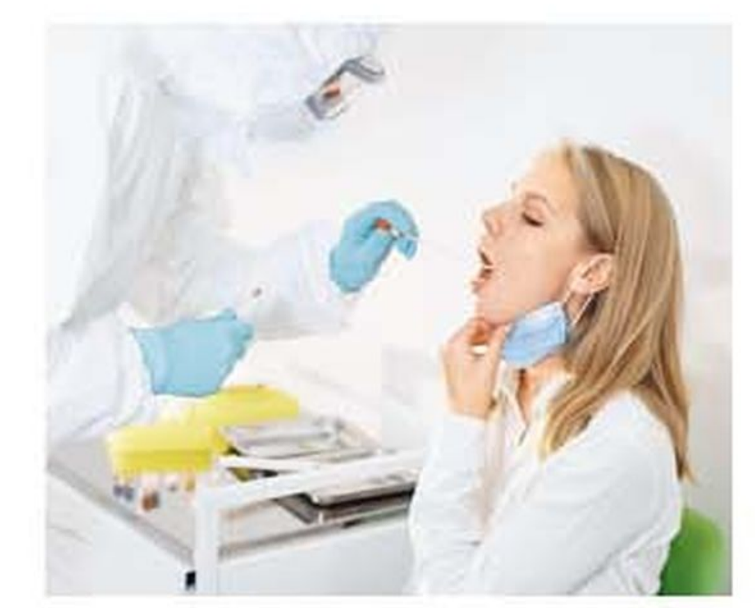
1. Когда и на какие антитела нужно сдавать анализы?

Если ты заболела, проверяются иммуноглобулины IgM (они первыми реагируют на проникновение коронавируса и активируют иммунный ответ). Обычно они обнаруживаются через 5–7 дней после начала болезни. Если уже переболела, важно понять, сформированы ли нейтрализующие антитела – нужно сдать анализ на IgG. В случае, если ты не знаешь, был ли это коронавирус или ОРВИ, проводится исследование на антитела IgG к нуклеокапсидному белку. Если была сделана прививка, тоже сдаем на IgG.

2. Если были обнаружены антитела класса M (IgM) – это значит, что у меня коронавирус, даже если я его не ощущаю?

Обнаружение IgM – стандартный показатель острого течения инфекционного заболевания, причем любого, не обязательно связанного с коронавирусом. Но в случае с COVID-19 есть вещи, на которые нужно обратить внимание. При других заболеваниях срок жизни этих антител недолгий, а при коронавирусе они остаются в течение нескольких месяцев (4–6).

После анализа обязательно нужна консультация врача. Важно учесть все проявления заболевания (если они были). При симптомах респираторной вирусной инфекции стоит провести ПЦР-исследование, которое поможет сделать более точные выводы. Можно определить еще и антитела IgG.



3 Если есть антитела G (IgG), значит, я уже переболела и больше не заболею?

Иммуноглобулины IgG более эффективны в борьбе с возбудителем и дают длительный иммунный ответ. Но в случае с коронавирусом они не обладают нейтрализующими свойствами и не препятствуют заражению. Их наличие говорит о том, что иммунная система готова к противодействию в случае повторной встречи с вирусом в течение 6–8 месяцев.

4. Какое количество антител считается нормой?

Поскольку этот коронавирус с нами не так давно, окончательных данных о нужном уровне антител, который точно защитит от COVID-19, пока нет. Важнее, чтобы антитела вообще присутствовали. Это значит, что организм отреагировал и начал формировать иммунитет. Количественные характеристики больше нужны уже после вакцинации.

Процесс формирования иммунного ответа у каждого человека индивидуален. Есть данные, что уровень иммуноглобулинов ниже у больных аутоиммунными заболеваниями, тех, кто принимает глюкокортикостероиды, а также у курящих.

Показатели также могут зависеть от видов и технических характеристик диагностических наборов, которые применяет лаборатория. Поэтому важно проводить исследование в проверенных местах с хорошей репутацией.



5. Нужно ли делать прививку от коронавируса, если антитела были, а потом исчезли?

Если антитела исчезли, не значит, что иммунитет пропал тоже. Помимо выработки антител у нас есть и Т-клеточный иммунитет. Благодаря иммунологической памяти наш организм легко сможет опять начать вырабатывать антитела. Также, возможно, изначально было выбрано неправильное исследование. Что касается прививки, то на данный момент приоритет в вакцинации у тех, кто еще не болел COVID-19. Вакцина не гарантирует 100% защиты. Однако привитый человек, даже если заболеет, то перенесет инфекцию легче и с меньшими осложнениями. Для формирования иммунитета нужно сделать 2 укола с аденовирусами разных типов с интервалом 21 день.



8 Что значит «ложноположительный» или «ложноотрицательный» результаты на антитела?

Ложноположительный – когда результат положительный, но человек здоров. Это не ошибка анализа. В организме могут быть антитела со сходными свойствами. Они и определяются как положительные. Ложноотрицательный результат бывает, если кровь брали в ранние сроки болезни, и антитела еще не успели сформироваться, при иммунодефиците или если лаборатория использует тест-системы и реагенты с низкой чувствительностью.

6. Насколько правдивы экспресс-тесты?

Так называемые быстрые или экспресс-тесты достаточно давно и широко используются во всем мире. Среди них – тесты на грипп и на стрептококк, особенно востребованные в период сезонных эпидемий. Для диагностики COVID-19 такие тесты тоже были разработаны. Результат с их помощью можно узнать буквально за полчаса. Но они обладают низкой чувствительностью, поэтому могут дать неправильный результат. Если они показывают отсутствие коронавируса – это не всегда так.

7. Почему тесты дают ошибочный результат?

Многое зависит от того, на какой стадии болезнь. Вероятность получить отрицательный результат выше на ранних сроках. Кроме того, лаборатория могла нарушить правила хранения. В итоге пациентам часто приходится делать еще одно обследование для подтверждения или исключения диагноза.

9. Кому нужно делать повторный тест на антитела?

Точного ответа на этот вопрос пока нет. Но согласно действующим методическим рекомендациям, отслеживание антител стоит провести в случае сомнительного результата через 5–7 дней. Окончательных данных о том, как долго циркулируют антитела, сегодня нет, поэтому и точное время следующего анализа еще не называется. Этот вопрос должен решаться во время консультации с лечащим врачом.



Фото: ShutterStock/Fotodom.ru; diy13/stock.adobe.com; prostooleh/stock.adobe.com; shevchukandrey/stock.adobe.com

Голодные ИГРЫ

Как похудеть на интервальном голодании без вреда для здоровья? Читай нашу инструкцию.



Алена СТЕПАНОВА, *нутрициолог, эксперт маркетплейса натуральных товаров iHerb*

Чудесные эффекты интервального голодания часто приписывают аутофагии – естественному процессу «самопоедания» клеток. Природа задумала его как способ пережить трудные времена, в разряд которых входит и голодание. В процессе аутофагии клетки избавляются от поврежденных белков и прочего «мусора». Этот механизм, безусловно, полезен. Особенно для клеток мозга.

Нервные клетки не делятся и живут долго (до 10 раз дольше, чем, например, клетки кожи), поэтому в них особенно высок риск накопления «неправильных» компонентов. Им регулярная умеренная «уборка» необходима и может послужить для профилактики болезней Альцгеймера и Паркинсона.

Еще один положительный эффект интервального голодания – снижение веса. Ученые из США провели эксперимент, который показал: при интервальном голодании по системе 16/8 (то есть нельзя есть до десяти утра и после шести вечера) процесс похудения идет эффективно, а заодно снижается артериальное давление. Однако аутофагия здесь ни при чем. Вес снижается не за счет обновления организма, а благодаря сокращению калорийности рациона.

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ

Если ты хочешь попробовать интервальное голодание без вреда для здоровья, придерживайся нескольких правил. Главное – переходи в новый режим плавно и отслеживай свое самочувствие. Начни со схемы 10/14. Она самая простая. В ней работает известное правило «не есть за 3–4 часа до сна». Ужин по этой схеме должен быть не позже 20:00, а завтрак – не раньше 6:00. Если ты увидишь, что легко справляешься с таким режимом, можно попробовать схему 14/10. По сути, это пресловутое «не есть после шести». Ужинать нужно до 18:00, а завтракать после 8:00, но эти рамки можно сдвинуть в удобную сторону. Затем, если самочувствие позволит, возможен и переход к схеме 16/8.

Если ты увидишь, что организм положительно реагирует на новый режим питания и твой вес держится в комфортном диапазоне, новый режим питания вполне имеет право на жизнь. Если нет, то с голоданием лучше не затягивать. Но и возвращение к привычному режиму тоже должно быть плавным: все схемы нужно будет пройти в обратном порядке.

ИЗБЕГАЙ ОШИБОК

Одна из распространенных ошибок при интервальном голодании – в «сытые» часы наверстывать все, что не успела в «голодные». Поэтому второе правило – питаться качественно. В первое время после долгого перерыва между приемами пищи тебе наверняка захочется съесть что-нибудь жирное, сладкое или крахмалистое (все это организм воспринимает как самый простой способ быстро восстановить энергию) и положить себе порцию побольше. Не поддавайся: сделай упор на белки, которые помогут сохранить мышечную массу, и соблюдай баланс между белками, жирами и углеводами. Чтобы во время перерывов не чувствовать голода и упадка сил, добавь в рацион полезные жиры и питательные добавки. Не помешает, например, омега-3 в капсулах или L-теанин. Он помогает справляться со стрессом и сохранять энергию и концентрацию в течение дня.

О ВОЗМОЖНЫХ РИСКАХ

ПРИ ИНТЕРВАЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ есть риск вместе с жиром потерять мышцы. При долгом голодании и дефиците калорий организм начинает сжигать не только жир, но и мышечный белок. И если жиры восстанавливаются быстро, то мышечную массу вернуть сложно. А чем она ниже, тем медленнее будет сгорать жир.

ХУДЕТЬ ПО ТАКОМУ РЕЖИМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ при болезнях ЖКТ, проблемах с надпочечниками или желчным пузырем. Длительные перерывы между приемами пищи могут привести к застою желчи и образованию камней.

ГОЛОДАНИЕ – ЭТО СТРЕСС, который может спровоцировать срыв. Поэтому, если ты заедаешь тревогу и часто переедаешь, прибегать к нему не стоит.

Фото: Pixel-Shot/stock.adobe.com

ЕСЛИ ЛИБИДО ЗАСНУЛО...

Что-то произошло – и ты стала избегать близости со своим мужчиной. Нет, твои чувства к нему не изменились, но желание куда-то исчезло... Как его пробудить?



Ольга КОПЫЛОВА, *психолог, Instagram: @olgakopylova*

Иногда такое случается – наша женская энергия почему-то угасает. Но душа по-прежнему требует радости и удовольствия, которые проявляются в том числе и в сексуальности. А когда мы не чувствуем себя счастливыми, то начинаем копаться в себе, а то и вовсе переходим в стадию обесценивания себя как женщины.

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ

ЛИБИДО НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ от состояния здоровья, а также от мыслей в голове: когда женщина загоняет себя в рамки, которые мешают ей получать удовольствие от жизни, начинаются и проблемы с сексуальностью. Это может выражаться в постоянном «буллинге» самой себя: «Я страшная и толстая», «Худая, как шпала!» и все в этом духе. Женщина перестает любить себя, принимать свое тело. Также частые стрессы и эмоциональные переживания имеют негативное влияние на общее состояние сексуальности. В результате подобного психологического насилия женщина замыкается в себе, начинает стесняться, отстраняться от мужчин. Все это может привести вообще к потере либидо.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР. Множество женщин страдает от навязанных обществом комплексов. Повсюду твердят про стандарты красоты и «должное» поведение: «Делай это, делай то, иначе будешь никому не нужна». Хороша мотивация! Вот только работает она в обратную сторону. Женщина теряет свою индивидуальность, подавляет энергетику. А если к этому еще добавляется негативный сексуальный опыт, может возникнуть даже страх интимной близости.

ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТОР. При наличии различного рода заболеваний либидо женщины может снижаться. Например, желание может пропасть из-за неправильного назначения противозачаточных таблеток, так как падает гормональный фон. Также такое случается при заболеваниях мочеполовой, сердечно-сосудистой систем. В медицине выделяют несколько категорий сексуальной дисфункции:

- расстройство фазы влечения: у женщины возникает отвращение к интимной близости;
- расстройство фазы возбуждения – то есть половая холодность;
- расстройство фазы оргазма: не наступает момента разрядки или он бывает слишком редко, также сюда относят и преждевременный оргазм;
- болезненные ощущения во время полового акта.

Не игнорируй такие симптомы – обращайся к врачу.

КАК ВЕРНУТЬ СЕКСУАЛЬНОСТЬ?

С отсутствием желания сталкиваются множество женщин. Но, увы, еще не придумали такой волшебной таблетки, которая бы вмиг разрешила все наши про-

блемы. Поэтому придется поэтапно пробуждать в себе сексуальность. И начать прежде всего надо с мыслей в своей голове.

ПОЛЮБИ САМУ СЕБЯ. Посмотри на себя со стороны, под другим углом – и постарайся принять все свои плюсы и минусы. А вот чего категорически нельзя делать– это зацикливаться на собственных недостатках и считать себя неполноценной. Именно это, как ни что другое, убивает желание. Если женщина любит себя, несмотря на морщинки и лишние килограммы, то никто не сможет отнять у нее сексуальность. Она знает себе цену, уверена в своей соблазнительности и может доставить удовольствие себе и партнеру.

ПРИСЛУШАЙСЯ К СЕБЕ. Спроси себя, чего тебе очень хочется прямо сейчас. Зажечь в караоке или отправиться в романтическое путешествие с мужем, чтобы снова пережить медовый месяц? Так почему бы не попробовать это осуществить? Порой полное переосмысление своих желаний помогает наладить сексуальную гармонию в паре.

СОТРИ ГРАНИЦУ МЕЖДУ ПРАВИЛЬНЫМИ И НЕПРАВИЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ. Множество преград устанавливается в нашем сознании еще в детстве. И не всегда наше «я» хочет им следовать. Да и надо ли? У каждого человека свои представления о «правильном» и «неправильном». А значит, жить так, как когда-то внушали тебе родители, вовсе не обязательно. Ориентируйся на себя.

РАЗРЕШИ СЕБЕ ФАНТАЗИРОВАТЬ. Если порой тебе в голову лезут «постыдные мыслишки», не торопись их гнать прочь. В интимной сфере не бывает неприличных желаний. Да, некоторые из них не стоит озвучивать партнеру – например, что ты представляешь себя в постели с начальником (кстати, в реальности он может тебя и не очень-то привлекать). Но если тебя это заводит, так наслаждайся! Муж – не телепат, мысли читать не умеет.

НЕ СТЕСНЯЙСЯ ГОВОРИТЬ О СВОИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯХ. Если ты не будешь рассказывать и показывать (телом, жестами, мимикой) партнеру, что тебе нравится, а что нет, то как он узнает об этом? И не сдерживай свои эмоции: чем ярче ты их выражаешь, тем сильнее возбуждаешься сама и больше заводишь мужчину.

И НЕПРЕМЕННО УЧИСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ. Нам постоянно приходится себя контролировать – осанку, походку, слова, эмоции. С одной стороны, это хорошо. Но с другой – заставляет все время быть в напряжении. А вот правильно расслабляться, убирая негатив и зажатость, многие из нас не умеют. Пора учиться! Ляг и направь все свое внимание сначала на ноги и расслабь их, затем – руки, лицо... При этом важно правильно дышать, делая глубокие вдохи и медленные выдохи. В такие моменты наш мозг ослабляет контроль над ситуацией, мрачные мысли отступают, из тела уходит скованность и приходит легкость, которая так необходима для нашей сексуальности.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

А что с твоей сексуальностью? Отвечай на вопросы честно и слету – и узнаешь.

1. МНОГО ДЕНЕГ ИМЕЮТ...
a. Умные женщины.
b. Сексуальные.

2. БЫСТРОГО КАРЬЕРНОГО РОСТА ОБЫЧНО ДОСТИГАЮТ...
a. Консерваторы.
b. Рискованные люди.

3. ПРЕДЛОЖЕНИЕ РУКИ И СЕРДЦА ЧАЩЕ ДЕЛАЮТ...
a. «Благородным девицам».
b. «Чертовкам».

4. ПРИ ПОВОРОТЕ ШЕИ...
a. Хруст такой, что слышен в соседней комнате.
b. Тишина.

5. ТВОЯ РЕАКЦИЯ НА РИТМИЧНУЮ МУЗЫКУ?
a. Представляю себе свой сногсшибательный танец.
b. Поддаюсь волне и танцую, независимо от местонахождения.

6. ПОСЕЩАЮТ ЛИ ТЕБЯ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ?
a. Единственная моя фантазия – поспать без храпа мужа.
b. Конечно, и нередко.

7. ПЕРВАЯ МЫСЛЬ, КОТОРАЯ ВОЗНИКАЕТ У ТЕБЯ ПРИ ВЗГЛЯДЕ НА КРАСИВОГО НЕЗНАКОМЦА:
a. Какая у него квартира?
b. Каков он в постели?

8. ПРЕДСТАВЛЯЛА ЛИ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ СВОЕГО ШЕФА (НЫНЕШНЕГО ИЛИ ПРОШЛОГО) В ОБНАЖЕННОМ ВИДЕ?
a. А смысл?
b. О, да!

9. НА ТЕБЯ СМОТРИТ НЕЗНАКОМЕЦ. ТВОИ МЫСЛИ:
a. Чего он на меня уставился?! Я забыла застегнуть молнию на джинсах или у меня потекла тушь?..
b. Да, я классная! Спасибо за внимание – ты поднял мне настроение!

10. О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА?
a. В какой позе я смотрюсь лучше всего.
b. Я вообще ни о чем не думаю – погружаюсь в процесс и отдаюсь чувствам.

11. ТВОЯ ОБЫЧНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕДВУСМЫСЛЕННЫЕ НАМЕКИ МУЖА:
a. «Нет, только не сегодня».
b. «У меня есть пара идей. Самое время их реализовать».

12. КАК ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ЭРОТИЧЕСКИМ ФИЛЬМАМ?
a. Никак, я же не подросток!
b. Иногда они полезны для разнообразия.

13. ВИДИШЬ ЛИ ТЫ СНЫ С ЭРОТИЧЕСКИМ СЮЖЕТОМ?
a. Почти никогда.
b. Практически постоянно.

14. ОТКУДА БЕРЕТ СВОЕ НАЧАЛО ВОЗБУЖДЕНИЕ?
a. Оно возникает в голове.
b. Конечно, все идет от тела.

15. ХВАТАЕТ ЛИ ТЕБЕ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ В ПАРЕ?
a. Да, вполне.
b. Увы, нет.

УЗНАЙ РЕЗУЛЬТАТ.

Если больше ответов «b», поздравляем – ты «пахнешь» той самой женской сексуальностью, манящей легкостью и открытостью. Такие женщины вдохновляют мужчин на великие дела и открытия.

Если больше ответов «а», то самое время начать пробуждать свою сексуальность, иначе это приведет к негативным последствиям (а, может, уже привело). Поэтому необходимо срочно решать эту проблему.

Как пробудить в себе сексуальность, справиться с неприятными ощущениями во время секса, почему наступает ранняя менопауза и как не пропустить момент, когда пора бежать к врачу? На все волнующие нас вопросы отвечает Елена Молокова, гинеколог-эндокринолог.



Переходи по QR-коду и смотри большое интервью с врачом.

Фото: kiuikson/stock.adobe.com



ПТИЦА *счастья*

ФИЛЕ ГРУДКИ С КОЛЬРАБИ И МОРКОВЬЮ

110 мин · 300 ккал

НА 4 ПОРЦИИ: • **800 г филе индейки одним куском** • **2 зубчика чеснока** • **2 ст. л. молотой паприки** • **1 луковица** • **400 мл белого сухого вина** • **2 кольраби** • **4 моркови** • **5 ст. л. растительного масла** • **2 веточки петрушки** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Филе индейки вымыть и обсушить. Чеснок пропустить через пресс. Получившейся массой обмазать индейку, натереть паприкой, солью и молотым черным перцем.

2 Лук крупно нарезать. Филе индейки выложить в форму, вокруг распределить лук. Залить вином и запекать 30 мин при 170°. Затем уменьшить нагрев до 130° и готовить еще 20 мин, поливая жидкостью из формы.

3 Кольраби и морковь очистить. Нарезать ломтиками и жарить на масле 5 мин. Переложить к индейке и запекать еще 10 мин.

4 Украсить блюдо листочками петрушки. В качестве дополнения к индейке с овощами можно предложить слоеные пирожки.



ИНДЕЙКА С РАТАТУЕМ

НА 6 ПОРЦИЙ: • **2 луковицы** • **2 зубчика чеснока** • **мякоть с двух ножек индейки с кожей (около 800 г)** • **6 веточек тимьяна** • **500 мл яблочного сока** • **2 стручка сладкого перца** • **3 моркови** • **2 цукини** • **50 г черных оливок** • **4 ст. л. растительного масла** • **1 ст. л. порошка перца** • **соль** • **перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук с чесноком порубить. Мякоть индейки крупно нарезать и поместить в большую кастрюлю. Добавить лук, чеснок и тимьян. Влить яблочный сок, посолить и поперчить. Убрать в холод на 4 ч.
2. Сладкий перец и морковь нарезать соломкой. Цукини нарезать ломтиками толщиной 5 мм.
3. Все подготовленные овощи перемешать с оливками и 2 ст. л. масла. Посолить и поперчить. Выложить в глубокий противень. Сверху поместить мякоть индейки вместе с маринадом. Посыпать карри. Запекать 1 ч при 170°, периодически поливая жидкостью из противня.

РУЛЕТ С КУРАГОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: • **1 белая луковица** • **2 ст. л. растительного масла** • **50 г феты** • **1 ч. л. дижонской горчицы** • **30 г рубленых фисташек** • **100 г кураги** • **800 г мякоти индейки с бедрышек** • **1 ст. л. панировочных сухарей** • **1 яйцо** • **2 ст. л. абрикосового джема** • **соль** • **молотый перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для начинки лук мелко нарезать и подрумянить на масле. Фету перемешать с горчицей и фисташками. Курагу мелко нарезать, затем добавить к смеси с фетой вместе с луком. Поперчить.
2. Мякоть индейки пропустить через мясорубку. Сухари замочить в 100 мл холодной воды на 10 мин. В рубленую мякоть индейки вбить яйцо. Добавить сухари, посолить и поперчить. Перемешать.
3. Получившийся фарш выложить на лист фольги, смазанный любым жиром, и разровнять. Сверху распределить начинку из кураги. Свернуть рулетом, накрыть фольгой. Запекать 1 ч при 180°. Затем фольгу развернуть, рулет смазать джемом. Готовить 10 мин.



СТЕЙКИ С ТАЛЬЯТЕЛЛЕ

НА 4 ПОРЦИИ: • **6 вяленых томатов** • **300 г шпината** • **2 луковицы шалота** • **500 г тальятелле** • **4 стейка из индейки** • **6 ст. л. растительного масла** • **100 мл сливок (20%)** • **450 г рикотты** • **50 г черных оливок** • **1 ч. л. тертой лимонной цедры** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вяленые томаты нарезать полосками. Шпинат вымыть и обсушить. Лук-шалот порубить. Тальятелле отварить в кипящей подсоленной воде (10 мин). Стейки из индейки посолить и поперчить. В сковороде нагреть половину масла и обжарить стейки с обеих сторон. Убрать в теплое место.
2. В сковороду, где жарились стейки, влить оставшееся масло и подрумянить на нем лук. Положить шпинат и прогреть 2 мин. Добавить сливки, рикотту, томаты и оливки. Приправить лимонной цедрой, солью и перцем. Перемешать и довести до кипения. Положить тальятелле и прогреть. На стол подать со стейками.

30 мин · 360 ккал

Фото: Burda Media

Под хрустящей корочкой

ЦИТРУСОВЫЙ ПУДИНГ С КОКОСОВОЙ ПОСЫПКОЙ





НА 4 ПОРЦИИ: • **225 г муки** • **1/2 ч. л. разрыхлителя** • **125 г сливочного масла** • **75 г тростникового сахара** • **90 г овсяных хлопьев** • **45 г кокосовой стружки** • **3 яйца** • **100 г сахарной пудры** • **200 мл молока** • **50 мл сливок (20%)** • **1 ч. л. тертой цедры** • **сок 1 небольшого лимона**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. В миску просеять 150 г муки. Добавить разрыхлитель и перемешать. Сливочное масло нарезать кубиками. Выложить на мучную смесь и перетереть пальцами до получения маслянистой крошки.
2. Добавить сахар, овсяные хлопья и кокосовую стружку. Перемешать и убрать в холодильник на 30 мин.
3. Охлажденную крошку распределить по противню, выстланному пергаментом. Выпекать 20 мин при 180°.
4. Яйца разделить на желтки и белки. Белки убрать в холодильник до использования. Желтки взбить миксером с 75 г сахарной пудры. Добавить молоко, сливки, цедру и сок. Перемешать. Всыпать 75 г муки. Снова перемешать.
5. Белки взбить в крепкую пену. Добавить в получившееся тесто и снова быстро перемешать. Распределить по четырем формочкам и запекать 15–20 мин.
6. Перед подачей пудинг посыпать приготовленной ранее крошкой. Можно украсить засахаренными кружочками цитрусовых.



МАНДАРИНОВОЕ СУФЛЕ С ПЕСОЧНОЙ КРОШКОЙ

НА 4 ПОРЦИИ: • 100 г сливочного масла • 3 ст. л. тростникового сахара • 120 г муки • 90 г сахара • щепотка соли • 125 мл сливок (33%) • 3 яйца • 4 мандарина • 1 ст. л. сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смазать сливочным маслом (понадобится около 20 г) 8 небольших огнеупорных чашек или формочек и присыпать коричневым сахаром. До использования убрать в холодильник.
2. Для посыпки муку (80 г) насыпать в миску. Перетереть пальцами с 20 г обычного сахара, солью и 40 г сливочного масла, нарезанного кубиками, до получения крошки. Убрать в холодильник.
3. Сливки налить в ковшик и довести почти до кипения. Оставшийся белый сахар насыпать в сотейник и карамелизовать до золотистого цвета. Очень осторожно влить горячие сливки и довести до кипения. Протереть через сито в миску.
4. В ковшике растопить 40 г сливочного масла. Всыпать 40 г муки и слегка подрумянить, помешивая ложкой. Влить карамельные сливки и довести до кипения.
5. Желтки отделить от белков. Взбить венчиком и влить в карамельную массу. Помешивая, довести до кипения и охладить.
6. Мандарины очистить, разделить на дольки и распределить по подготовленным формочкам или чашкам. Белки взбить в крепкую пену и соединить с остывшим карамельным кремом. Залить получившейся массой мандарины и посыпать охлажденной посыпкой. Запекать 25 мин при 190°. На стол подать в теплом виде.

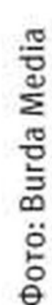
КРАМБЛ СО СЛИВАМИ И МАРЦИПАНОМ

НА 4 ПОРЦИИ: • 600 г консервированных слив (из компота, без косточек) • сок 1/2 апельсина • 2 ст. л. ликера • 3 ст. л. сахара • 1 ч. л. ванильного сахара • 50 г замороженной черной смородины или черники • 70 г сырой марципановой массы • 100 г муки • щепотка соли • 50 г холодного сливочного масла • 1 ст. л. миндальных лепестков

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Консервированные сливы откинуть на дуршлаг и дать стечь сиропу. Затем плоды нарезать тонкими ломтиками и сложить в миску. Добавить апельсиновый сок, ликер, 1 ст. л. обычного сахара и ванильный, а также черную смородину или чернику (не размораживать!). Осторожно перемешать и оставить при комнатной температуре на 1 ч.
2. Духовку нагреть до 180°. Марципановую массу натереть на крупной терке в чашу миксера. Добавить оставшийся сахар, соль, муку и холодное сливочное масло, нарезанное кубиками. Перемешать с помощью насадок в виде крюков для теста. Добавить миндальные лепестки. Снова перемешать.
3. Начинку из слив со смородиной (черникой) выложить в форму диаметром около 26 см с антипригарным покрытием. Сверху распределить марципановую смесь. Запекать около 35 мин.
4. Готовому крамблу дать остыть до теплого состояния. На стол подать в форме, дополнив мороженым, взбитыми сливками или заварным ванильным соусом.




Фото: Burda Media











МЯСО НА ГРИЛЕ

НА 6 ПОРЦИЙ: • **1 кг мякоти свинины** • **1 большая луковица** • **2 зубчика чеснока** • **2 крупных киви** • **1 ст. л. меда** • **1 ст. л. соевого соуса** • **6 ст. л. оливкового масла** • **по 1 стручку желтого и красного сладкого перца** • **1 небольшой баклажан** • **4 веточки кинзы** • **1 ст. л. лимонного сока** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Мякоть свинины вымыть, хорошо обсушить и крупно нарезать. Каждый ломтик слегка отбить, посолить и поперчить. Поместить в большую кастрюлю.

2 Для маринада лук с чесноком порубить. Киви очистить и измельчить в блендере. Лук, чеснок и киви перемешать с медом, соевым соусом, 2 ст. л. масла. Добавить 250 мл воды. Залить маринадом мясо и убрать в холод на 2 ч.

3 Стручки перца и баклажан запечь на гриле, затем дать остыть, очистить и нарезать ломтиками. Кинзу нарезать. Мясо достать из маринада, каждый ломтик немного обсушить и обжарить на гриле.

4 Оставшееся масло взбить с лимонным соком. Овощи перемешать с кинзой, посолить, поперчить и полить приготовленной заправкой. Подать вместе с мясом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



ПУШИСТАЯ ЯГОДА

Если ты однажды решишь приготовить желе из КИВИ и попытаешься загустить его, как обычно, желатином, то… ничего не получится: десерт не загустеет. Все дело в том, что в плодах содержатся особые ферменты, препятствующие этому. Нейтрализовать их можно, если киви нарезать, обдать кипящей водой и затем уже использовать по рецепту. Интересно, что родиной этих плодов является Китай, но свое название они получили за внешнее сходство с одноименной австралийской птичкой. Кстати, киви можно считать как ягодой (многосеменной плод), так и фруктом, ведь растет он на лианоподобных деревьях. Но так или иначе его обожают диетологи и медики за большое количество клетчатки, низкую калорийность и впечатляющий состав (витамины С, Е, калий, фосфор). Регулярное употребление киви в пищу способствует снижению плохого холестерина, разжижению крови, что, в свою очередь, препятствует образованию тромбов.

Фото: К. Виноградов (4); ShutterStock/Fotodom.ru

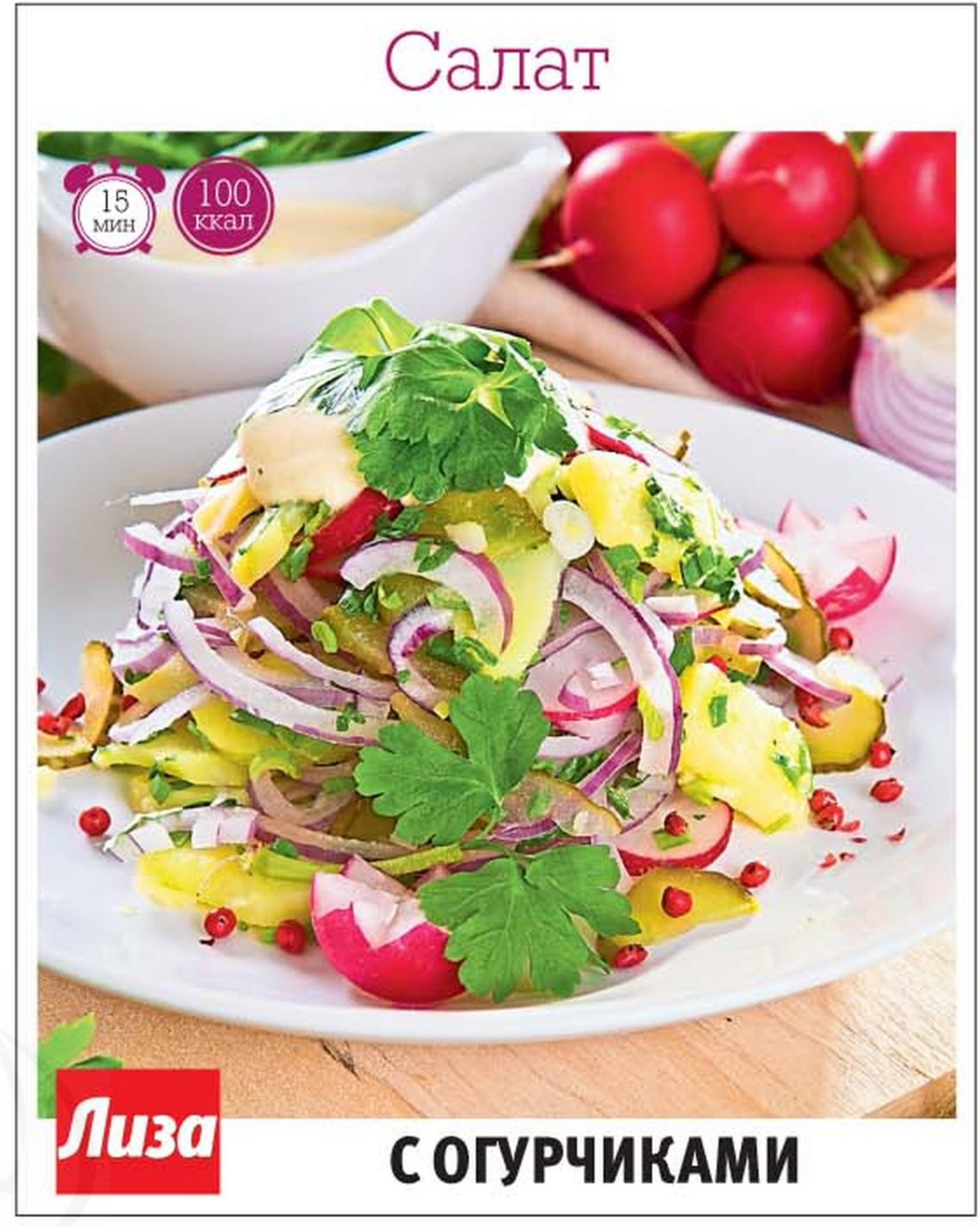
ДОБАВИМ РЕДИСКУ!

Тарталетки



«ВЕСЕННИЕ»

Салат



С ОГУРЧИКАМИ

Питы



С КУРИЦЕЙ

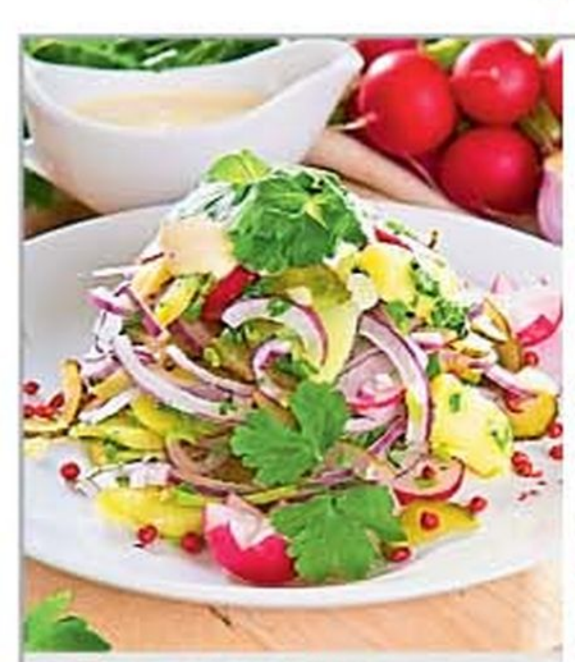
Свекольник



С ЯЗЫКОМ

Фото: К. Виноградов (3), О. Кулагин (1)/Burda Media

ДОБАВИМ РЕДИСКУ!



Салат с огурчиками

НА 4 ПОРЦИИ:
- **2 клубня картофеля**
- **300 г редиса**
- **4 маринованных огурчика** • **1 красная луковица** • **2 стебля зеленого лука**
- **2 веточки петрушки**
- **2 ст. л. растительного масла** • **1 ч. л. горчицы** • **2 ст. л. сметаны** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире до готовности. Дать полностью остыть.
2. Редис тщательно вымыть и срезать кончики. Плоды нарезать тонкими кружочками. Красный лук очистить и нарезать полукольцами.
3. Каждый клубень картофеля очистить, разрезать пополам и нарезать небольшими ломтиками.
4. Зеленый лук и петрушку вымыть, затем хорошо обсушить бумажным полотенцем. Мелко нарезать и сложить в большую миску. Соединить с редисом, красным луком и картофелем, перемешать.
5. Для соуса растительное масло смешать с горчицей, сметаной, солью и молотым черным перцем по вкусу. Получившимся соусом полить ингредиенты салата. Оставить на 5 мин в прохладном месте, затем подать на стол. Украсить по желанию.





Тарталетки «Весенние»

НА 4 ПОРЦИИ:
- **200 г муки**
- **щепотка соли**
- **100 г сливочного масла** • **1 ст. л. сметаны** • **по 50 г укропа, петрушки и зеленого лука** • **1 зубчик чеснока** • **200 г творога**
- **50 г сметаны**
- **8 корнеплодов редиса** • **8 тарталеток**
- **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для теста тарталеток муку просеять с солью. Холодное масло нарезать кубиками и порубить ножом с мучной смесью. Добавить сметану, влить 1 ст. л. холодной воды и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 40 мин.
2. Тесто раскатать в пласт и вырезать кружочки по размеру формочек для тарталеток. Смазать их любым жиром. Кружочки теста распределить по формочкам. Выпекать 15 мин при 180°.
3. Для начинки укроп, петрушку и зеленый лук вымыть и обсушить. Несколько листочков лука отложить для украшения. Оставшуюся зелень порубить. Чеснок очистить и пропустить через пресс.
4. Творог соединить со сметаной, чесноком и зеленью. Посолить и поперчить. Редис вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружочками.
5. Тарталетки наполнить начинкой, сверху распределить кружочки редиса. Украсить нарезанным зеленым луком.



Свекольник с языком

НА 4 ПОРЦИИ:
- **4 клубня картофеля**
- **3 яйца** • **4 клубня молодой свеклы с ботвой** • **1 ст. л. яблочного уксуса**
- **2 ст. л. сахара**
- **50 г укропа**
- **70 г зеленого лука**
- **250 г редиса**
- **3 огурца** • **1 ч. л. тертого хрена**
- **1 ч. л. горчицы**
- **300 г отварного говяжьего языка** • **соль**
- **молотый перец**
- **сметана по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Картофель и яйца по отдельности отварить до готовности. Дать остыть.
2. Свеклу тщательно вымыть и вместе с ботвой мелко нарезать. Сложить в сотейник, влить 2 л воды, добавить сахар, уксус и довести до кипения. Тушить 40 мин на маленьком огне. Дать остыть и убрать в холодильник на 1 ч.
3. Укроп и зеленый лук вымыть, хорошо обсушить бумажным полотенцем и нарезать. Редис также вымыть и нарезать тонкими кружочками. Картофель, огурцы и яйца нарезать маленькими кубиками.
4. Подготовленные ингредиенты перемешать со свеклой и свекольным отваром. Добавить хрен, горчицу, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать.
5. Приготовленный свекольник разлить по порционным тарелкам, в каждую добавить нарезанный полосками отварной говяжий язык, сметану и подать на стол.





Питы с курицей

НА 4 ПОРЦИИ:
- **3 яйца** • **1 маленькое куриное филе**
- **4 штуки редиса**
- **70 г свежего шпината** • **2 веточки петрушки** • **3 ст. л. растительного масла**
- **4 питы** • **соль**
- **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Для начинки яйца положить в холодную воду и довести до кипения. Варить 15 мин. Горячую воду слить. Яйцам дать полностью остыть.
2. Куриное филе вымыть и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить 40 мин после повторного закипания. Дать остыть.
3. Яйца очистить и мелко нарезать. Куриное филе нарезать ломтиками.
4. Редис вымыть, срезать кончики, плоды нарезать мелкими кубиками. Шпинат и петрушку вымыть, обсушить. Шпинат порвать, петрушку порубить.
5. Яйца, куриное филе, редис и зелень перемешать с растительным маслом. Посолить и поперчить по вкусу.
6. Питы слегка подсушить в духовке, нагретой до 200°. Затем каждую осторожно разрезать пополам и наполнить получившимся салатом. Сразу подать на стол. Можно украсить кружочками редиса.

Фото: К. Виноградов (3), О. Кулагин (1)/Burda Media

Вкусные блюда для маленьких непосед

Сытные необычные завтраки из яиц

ЯИЧНИЦА В ПОМИДОРАХ



НА 4 ПОРЦИИ: • **4 помидора** • **2 ломтика ветчины** • **2 шампиньона** • **2 ст. л. растительного масла** • **4 яйца** • **1 стебель зеленого лука** • **соль** • **молотый черный перец**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

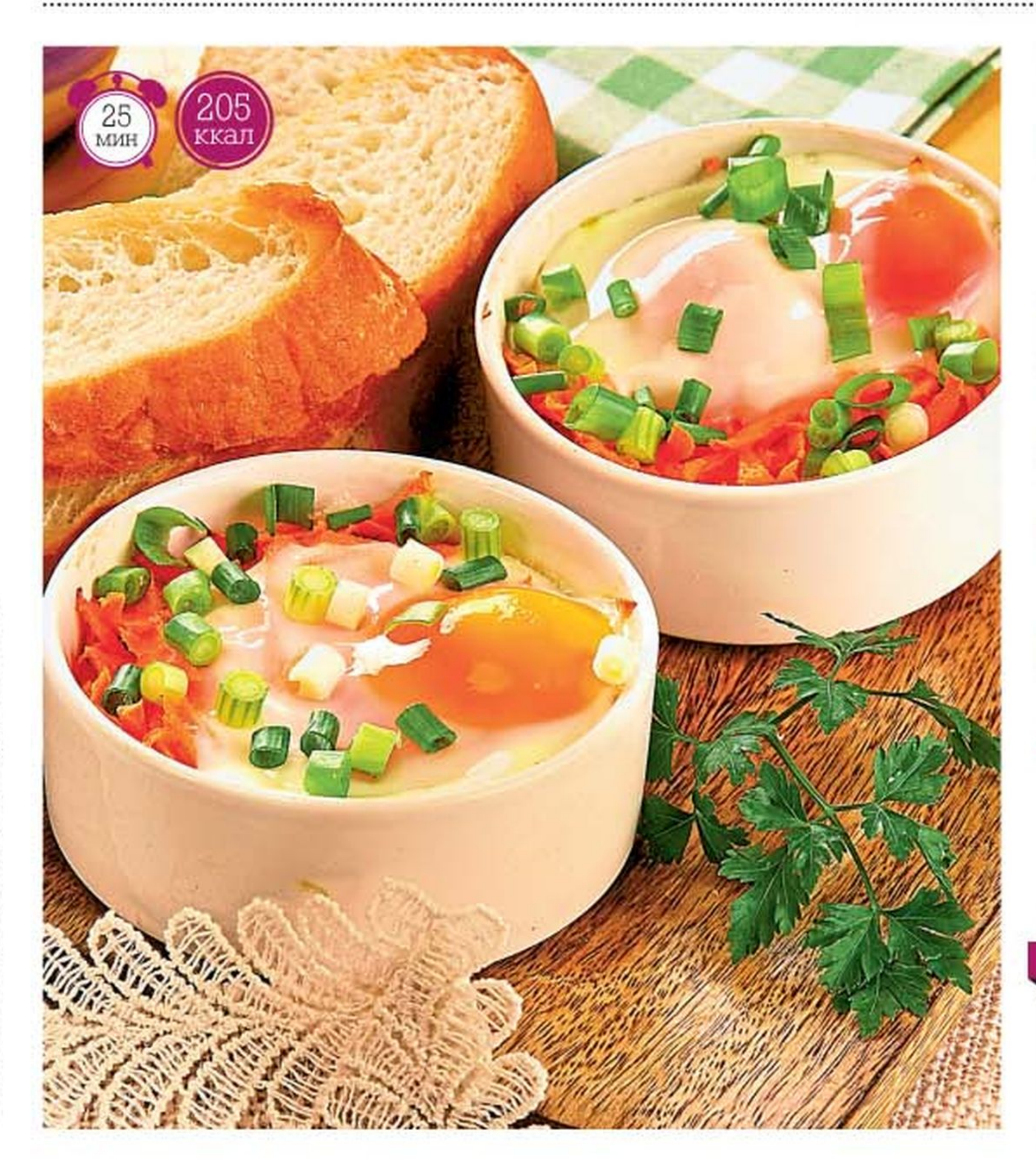
1 Помидоры вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Затем острым ножом срезать горизонтально верх (примерно на треть) и ложкой вынуть мякоть вместе с соком.

2 Ветчину нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны протереть влажной салфеткой, почистить и также нарезать маленькими кубиками.

3 В сковороде нагреть растительное масло и обжарить ветчину до подрумянивания. Дать немного остыть и переложить в подготовленные «чашечки» из помидоров.

4 Духовку нагреть до 180°. В каждую «чашечку» из помидоров осторожно выпустить яйцо, посолить, немного поперчить и поместить на противень. Запекать 15 мин.

5 Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Перед подачей посыпать им готовое блюдо.



ГЛАЗУНЬЯ НА ОВОЩАХ

НА 4 ПОРЦИИ: • **4 моркови** • **3 стебля зеленого лука с луковичками** • **60 г сливочного масла** • **400 г консервированной кукурузы** • **1 ч. л. сушеной петрушки** • **4 яйца** • **соль**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1 Морковь очистить, тщательно вымыть и мелко нашинковать или натереть на крупной терке.

2 Зеленый лук почистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Немного оставить для украшения.

3 Нагреть духовку до 200°. Растопить в большой сковороде сливочное масло и, помешивая, слегка обжарить на нем морковь. Затем влить 150 мл воды и тушить около 10 мин на маленьком огне.

4 Добавить зеленый лук и кукурузу. Приправить сушеной петрушкой и солью по вкусу.

5 Овощи выложить в формочки для запекания, в середине сделать углубление и вбить яйца. Запекать 8–10 мин. Белок должен загустеть, а желток остаться жидким. Посыпать зеленым луком и сразу подать на стол.

СОВЕТ **Одним из самых важных веществ, содержащихся в желтке куриного яйца, современные диетологи считают холин, который не только благотворно влияет на обмен жиров в печени, но и на обмен веществ в целом, а также на работу мозга ребенка.**

Фото: К. Виноградов (1), О. Кулагин (1)/Burda Media



ОТ АЛИСЫ В СТРАНЕ ЧУДЕС ДО МЮНХГАУЗЕНА

8 совсем не сказочных психических расстройств со сказочными названиями.

Вопросы ментального здоровья – вещь крайне сложная. Если ты услышала какое-то симпатичное название, не думай, что за ним скрывается что-то приятное. Иногда, основываясь на сходстве тех или иных «симптомов», специалисты дают психическим расстройствам названия, отсылающие к детским сказкам или мультфильмам. Но в них нет ничего веселого, последствия таких состояний скорее подошли бы для фильма ужасов.

1 СИНДРОМ АЛИСЫ В СТРАНЕ ЧУДЕС

В отличие от Алисы, созданной Льюисом Кэрроллом, люди с этим синдромом не взаимодействовали с пузырьками с надписями «Съешь меня» или «Выпей меня». Они и без такого «допинга» ощущают, что предметы вокруг них меняются в размерах, становясь то слишком маленькими, то, наоборот, большими. Синдром Алисы связан не только с искажением мира вокруг. Он также касается тела или времени. В первом случае человеку кажется странным собственное тело или его части, которые для него выглядят непропорционально. Во втором – время для него движется слишком медленно или слишком быстро. И это вовсе не те часы, которых не наблюдают счастливые, и не те минуты, которые еле ползут, когда мы чего-то очень ждем.

2 СИНДРОМ СПЯЩЕЙ КРАСАВИЦЫ

Если заветные «еще пять минуточек» по утрам представляются тебе безусловным счастьем и кажется, что ты с радостью поменялась бы местами со Спящей красавицей из сказки Шарля Перро, опубликованной в 1697 году, то подумай еще раз. У людей с синдромом Спящей красавицы (он же – синдром Клейне-Левина) на этот счет другие мысли. Они страдают редким неврологическим расстройством, характеризующимся длительными периодами чрезмерного сна.

По данным Фонда синдрома Клейне-Левина, расстройство обычно поражает подростков, но может также возникать у маленьких детей и взрослых. Сначала человек становится очень сонливым, а затем спит большую часть дня и ночи, обычно просыпаясь только для того, чтобы перекусить или сходить в туалет. В зависимости от степени тяжести это может продолжаться день, неделю и даже несколько месяцев. Понятно, что о нормальной жизни здесь говорить невозможно.

3 СИНДРОМ ПИТЕРА ПЭНА

В книге сэра Джеймса Мэтью Барри Питер Пэн был мальчиком, который так и

не вырос. И данный синдром также связан с этими характеристиками. По сути, это взрослые, но с образом мышления ребенка.

Эксперты относят состояние к эмоциональным расстройствам и связывают его, как правило, с чрезмерно опекающими родителями. Так, риски возрастают, если кто-то в детстве был слишком защищен своей семьей, из-за чего не получил навыков, необходимых для жизни. Это касается как коммуникативных способностей, общения с окружающими (выстраивания с ними доверительных, полезных, профессиональных отношений), так и каких-то бытовых вещей вроде мытья посуды или оплаты «коммуналки».

Сами «Питеры Пэны» видят мир взрослых как очень проблематичный и хотят как можно дольше оставаться в своем «привилегированном положении», когда все проблемы за них кто-то решает. При этом они склонны винить в своих неудачах всё тех же родителей, романтических партнеров, работодателей – кого угодно, за исключением себя. Они могут цепляться за несбыточную мечту (стать знаменитым музыкантом или великим художником) и порой используют ее как оправдание тому, почему они никак не найдут нормальную работу со стабильной зарплатой.

Кстати, этот синдром чаще встречается у мужчин, чем у женщин, которым как раз больше свойственен следующий.

4 СИНДРОМ ВЕНДИ

Дэн Кайли, тот же психолог, который в 1983 году «выявил» синдром Питера Пэна, использовал термин «синдром Венди» для описания женщин, которые относятся к своим партнерам или близким как мамочки. Суть в том, что им требуется опекать и наставлять, не давать ничего делать близким и ругать их за провинности. А еще брать на себя ответственность за все действия другого, тем самым подчеркивая его ненадежность и неспособность что-либо решать. Типичные фразы: «Ты все равно сам ничего не можешь», «Я так и знала, что ты не справишься», «Давай лучше я, а то будет, как обычно».

Женщины с синдромом Венди чаще всего получаются из слишком заботливых матерей или, наоборот, девочек, которые в детстве недополучили материнскую любовь и теперь так пытаются это компенсировать. Как понять, что у тебя есть что-то похожее? Если ты ставишь интересы близких выше своих собственных и стремишься вообще все делать за них, игнорируя вещи, которые делают счастливой тебя саму, это повод задуматься.

5 СИНДРОМ РАПУНЦЕЛЬ

В сказке у красавицы Рапунцель были длинные волосы, которые она спускала с башни, чтобы кто-нибудь мог к ней подняться. Однако синдром Рапунцель никакого отношения к длине волос или их силе, способной выдержать вес человека, не имеет. В данном случае речь идет о людях, которые едят собственные волосы. Это состояние, также известное, как трихофагия, не просто странное, но еще и крайне опасное для здоровья: со временем волосы в желудке превращаются в трихобезоар – гигантский волосяной ком, который необходимо удалять хирургическим путем. Врачи говорят, что нередко синдром Рапунцель связан с трихотилломанией – навязчивым вырыванием волос на голове во время стресса.

Человек с синдромом Рапунцель, кстати, долгое время может думать, что все в порядке, потому что эта история условно бессознательная. Но потом возникают тошнота и рвота, которые как раз и будут свидетельствовать о том, что с организмом что-то не то. Хорошие новости? Да, здесь они есть. Синдром встречается редко, так что риск, что с ним столкнешься ты сама или кто-то из твоих близких, стремится к нулю.

6 КОМПЛЕКС БЭМБИ

Бэмби, милый маленький олененок, чью маму застрелили злые охотники, является «тезкой» этого не признанного официально комплекса. Но некоторые эксперты считают, что он имеет право на существование. Люди, страдающие им, очень сентиментальны и сочувственно относятся к дикой природе и диким животным. Согласись, в этом нет ничего страшного. Да, но до тех пор, пока комплекс не выходит за границы: тогда любое упоминание об охоте, диких животных и их страданиях вызывает у человека очень сильные чувства, граничащие с помешательством. И это, понятное дело, ничем хорошим для здоровья и эмоционального состояния не заканчивается.

7 КОМПЛЕКС ЗОЛУШКИ

Еще один интересный «неофициальный» комплекс, у которого явно больше прав на существование, чем кажется экспертам из Всемирной организации здравоохранения. Но если ты подумала, что мы будем говорить о женщине, которая как заведенная убирает, моет, стирает, готовит, забывая о том, что у нее есть свои интересы, желания и, в конце концов, время, которое можно было бы потратить на себя, то нет.

О синдроме Золушки говорят, когда женщина в крайней степени зависит от мужчины эмоционально и финансово. Во-первых, без партнера она не способна не то чтобы поехать на бал, а вообще что-либо делать. Во-вторых, всю свою жизнь она ждет, чтобы ее «сбил с ног» прекрасный принц. Проще говоря, никакой самостоятельности – феминистки такое не одобряют.

Любопытный факт: авторство термина принадлежит Колетт Даулинг, которая в 80-х написала книгу с говорящим названием «Комплекс Золушки: скрытый страх женщин перед независимостью».

СИНДРОМ МЮНХГАУЗЕНА

Помнишь, какие небылицы придумывал барон?

Фильм с Олегом Янковским прекрасен! А вот синдром... Это крайняя степень ипохондрии и серьезное психическое расстройство, при котором человек притворяется больным или намеренно вызывает у себя симптомы болезни. **Главная цель «пациента» – стать больным, чтобы о нем все заботились, все обращали на него внимание.** Нечто подобное пытался проделать Карлсон, чтобы заполучить баночку варенья или плюшки. Важно, что практическая выгода (скажем, получение больничного или пособия по нетрудоспособности) человека не волнует. **Люди с синдромом Мюнхгаузена могут вести себя по-разному:**

- притворяются, что у них есть какие-то психические симптомы – например, они слышат голоса или видят вещи, которых на самом деле нет;
- выдумывают физические симптомы – скажем, у них болит живот или давит в груди;
- и даже активно пытаются заболеть – втирают в рану грязь, гуляют в мороз в легкой одежде.

Эксперты говорят, что синдром может быть вызван разными причинами, но самые вероятные среди них: детская эмоциональная травма, расстройство личности (тогда это симптом какого-то другого расстройства), обида на медиков. А есть и вариация – синдром Мюнхгаузена «по доверенности», когда родитель намеренно «залечивает» своего ребенка или уверен, что у него какая-то страшная болезнь, которую врачи не видят или видеть не хотят.

СЕРЫЙ КАРДИНАЛ

Дети бывают жестокими. В силу возраста они зачастую просто не ведают, что творят. Но когда на неадекватное поведение их провоцирует учитель, становится особенно страшно… Как защитить своего ребенка?



Карина РИХТЕРЕ,
психолог, специалист по родительско-детским отношениям, автор проекта mamazonka.ru

Каждый второй школьник сталкивается с агрессивным поведением одноклассников. А в каждом пятом случае инициатором буллинга становится учитель. Чаще всего причиной придирок бывает внешний вид, национальность или какие-то особенности ученика, например, заикание или материальное положение родителей.

ИЗ СВЕТОЧА В АГРЕССОРЫ

Отдавая ребенка в школу, мы надеемся, что учитель станет для него значимым взрослым, который поможет, поддержит и направит. Но зачастую сами учителя вольно или невольно провоцируют травлю. И вот почему:

- **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ.** Нагрузка на педагогов с каждым годом растет, кто-то ее просто не выдерживает. Как следствие – учитель становится равнодушным к проблемам учеников, предпочитает применять репрессивные методы в работе, поскольку они дают быстрый результат, и не задумывается о том, как его поведение отразится на детях.
- **УСТАРЕВШИЙ ПОДХОД.** Некоторые педагоги, особенно с внушительным стажем, считают, что их методы преподавания самые лучшие. Они не изучают открытия в области педагогики и психологии, не читают статьи в профильных журналах и проходят только формальное обучение. Они уверены, что лучший способ повлиять на ребенка – сделать ему замечание и использовать психологическое давление.
- **ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА.** Бесспорно, учителя должны относиться ко всем детям доброжелательно. Но они тоже люди – какие-то ученики им нравятся, какие-то нет. И часто педагог бессознательно привносит личное отношение в обучение. Одним ребенку достается любовь и внимание, другому – бесконечные придирки.

Отношение учителя, конечно, влияет и на отношение одноклассников к ребенку. Сам педагог может делать ему аккуратные замечания по поводу внешнего вида или поведения, придумать «забавную» кличку или устраивать периодические разборы полетов перед всем классом. И запускается цепная реакция: дети подхватывают то, что начал учитель, и вот ребенок становится изгоем и жертвой буллинга.

ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ

Жертвой может стать любой ребенок. Однако есть дети, которые находятся в уязвимом положении. Если вы переехали и сменили школу, в семье произошел развод или умер кто-то из близких, если ребенок чем-то отличается от других – имеет какое-то заболевание, дефект речи (картавит, носит очки), он с большей вероятностью станет объектом насмешек. Также на мнение учителя об ученике влияет материальное положение семьи и интеллектуальное развитие: педагог может придираться и к тем, кто, по его мнению, не дотягивает до общего уровня класса, и к «слишком умным».

По статистике, каждый второй ребенок предпочитает не рассказывать родителям, что подвергся травле и унижению со стороны учителя. Причины разные: кто-то считает, что заслужил такое отношение, кто-то – что ему все равно не поверят, кто-то – что он уже взрослый и может справиться со всем самостоятельно. Однако

Фото: Szasz-Fabian Erika /stock.adobe.com

есть несколько признаков, которые говорят о том, что учитель издевается над ребенком:

- **РЕБЕНОК ЗАМЫКАЕТСЯ.** Перестает рассказывать про школу, а на вопросы родителей отвечает односложно, без подробностей. Да, иногда действительно не происходит ничего интересного. Но если ребенок до этого активно делился новостями и неожиданно перестал, это повод поговорить с классным руководителем.
- **НЕ ХОЧЕТ ИДТИ В ШКОЛУ** или прогуливает конкретный предмет. Такое случается со многими детьми. Но если ребенок постоянно говорит, что не хочет учиться, плачет перед школой или после возвращения из нее, нужно как минимум обсудить, почему это происходит.
- **СНИЗИЛАСЬ УСПЕВАЕМОСТЬ ПО ОДНОМУ ПРЕДМЕТУ.** Если в целом у ребенка нет проблем с учебой, только по химии (или физике) он постоянно получает двойки, стоит выяснить, почему: ему тяжело дается этот предмет или дело в предвзятом отношении учителя?
- **ПОЯВИЛСЯ СТРАХ ПЕРЕД УЧИТЕЛЕМ ИЛИ ШКОЛОЙ.** Чем сильнее давление, чем больше педагогов в нее включено, тем больше снижается самооценка ребенка. Уроки и время, проведенное в стенах школы, становятся травмирующим событием, которого ребенок хочет всеми силами избежать. Все это выливается в навязчивые страхи и фобии.



БУЛЛИНГ ЛЮБИТ ЗАМАЛЧИВАНИЕ.

Не молчи: описывай ситуацию в соцсетях, привлекай местные СМИ, блогеров. Чем больше об этом говорить, тем выше вероятность, что дело сдвинется с мертвой точки.

НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ!

Заметив такие признаки, аккуратно поговори с ребенком, выясни, что происходит. Если он признается, что все это из-за отношения учителя к нему, не пускай все на самотек, не жди, что все разрешится само собой.

Обсуди ситуацию с учителем, который создал ее, и классным руководителем и попроси сменить тактику поведения с ребенком. Постарайтесь вместе найти выход. Но будь готова к тому, что ваш разговор может усугубить ситуацию. На тебя могут давить, обвинять ребенка в том, что он как-то не так себя ведет. Скажи, что с ним ты разберешься сама. И лучше пригласить на встречу школьного психолога. Он поможет направить беседу в конструктивное русло.

Не помогло? Поговори с директором школы. Если он откажется реагировать, опиши все на бумаге и отправь заказным письмом с уведомлением о вручении. Так он не сможет спустить все на тормозах и будет обязан ответить в течение 30 дней с момента получения письма.

Обратись в районный или городской отдел образования. Без эмоций опиши проблему и что делает школа для ее решения.

Если школа и городской отдел образования присылают отписки, обращайся в вышестоящие органы – Министерство образования, Рособрнадзор, к Уполномоченному по правам ребенка в вашем регионе. Прикладывай ответы школы и городских чиновников. В аппарате детского омбудсмена ты можешь получить юридическую консультацию и понять, как лучше действовать в данной ситуации.

Если все твои действия не дали результата, более того, положение осложнилось – учитель объявил ребенку «холодную войну», а одноклассники стали еще больше над ним издеваться (новости о жалобах распространяются быстро), переводитесь в другую школу. Это не бегство. Это один из вариантов выхода из ситуации. Твоя цель – не наказать агрессоров, а защитить ребенка, оградив его от нападок и стресса.

Актуально

Кострище на даче

Если удалось найти на дачном участке место для костра, которое соответствует правилам безопасности (5 м от любых строений), оборудуй площадку для огня, отделив ее от остальной территории каким-либо негорючим материалом (камнями, кирпичами, железом). Кирпичи по краям лучше поставить на ребро, чтобы получился бортик. Если нет мангала, можно приспособить любую железную емкость подходящей формы.



Что еще запрещено

Новые правила противопожарного режима запрещают оставлять без присмотра любые источники огня – включая горящие свечи, керосиновые лампы или непотушенные сигареты. Еще они предписывают не использовать газовое оборудование, которое не прошло обязательного технического обслуживания. Тем, кто живет в многоэтажках, полезно узнать, что с этого года в подвалах, на чердаках и цокольных этажах нельзя хранить мебель, оборудование и прочее имущество.



НА ШАШЛЫКИ!

Чтобы пикник не обернулся серьезным штрафом, изучи новые правила противопожарной безопасности.

Обновленные правила противопожарного режима вступили в силу еще в начале года, но проблема ожидаемо обострилась с наступлением дачного и «шашлычного» сезона. Настало время разобраться, что на самом деле изменилось, и как мы теперь должны готовить шашлыки и сжигать мусор на даче, если не хотим неприятностей.

КАК РАЗВЕСТИ ОГОНЬ

- **Мангал или жаровня.** Мясо на открытом огне готовить можно. Но для этого следует использовать мангалы или жаровни, размещенные на расстоянии не менее 5 м от любых построек. Кроме того, в радиусе 2 м вокруг мангала не должно быть никаких горючих материалов.
- **Если мангала нет.** Разводить огонь на земле тоже можно, но только если выполнены следующие условия. Выкопана яма не менее 30 см глубиной и не более 1 м шириной. Расстояние от нее до ближайшего здания или другой постройки – не менее 50 м, до хвойного леса или отдельных хвойных деревьев – не менее 100 м, до лиственных деревьев – не менее 30 м. Территория в радиусе 10 м от огня очищена от горючих материалов и отделена от остального участка минерализованной противопожарной полосой (перекопанной землей) не менее 40 см шириной.
- **Запреты.** Открытый огонь категорически не разрешается разводить на торфяных почвах или под кронами хвойных деревьев. А также при скорости ветра более 5 м/с – если огонь разводится без мангала, и более 10 м/с – любые костры, в том числе огонь в жаровнях, имеющих сквозные повреждения, через которые может проникнуть пламя или выпасть горящие угли.

90%

ПОЖАРОВ на открытом воздухе происходят из-за неосторожного обращения с огнем. Наибольшее количество пожаров приходится на выходные, когда люди массово выезжают на пикники.

Как сжигать мусор

Мусор на даче сжигать можно, но только в емкости из негорючих материалов объемом не более 1 м³. При этом емкость должна быть накрыта металлическим листом и расположена на расстоянии не менее 25 м от любых объектов, не менее 50 м – от хвойных деревьев или хвойного леса, не менее 15 м – от лиственных деревьев.



РАЗМЕР ШТРАФА

Шашлык без правил может обернуться штрафом в 2–3 тыс. руб. Но это только в том случае, если нарушение не повлекло за собой никакого ущерба. А если из-за чьей-то беспечности случился пожар, пострадало имущество или люди получили повреждения легкой или средней степени тяжести, штраф возрастет до 4–5 тыс. рублей. При более тяжких последствиях (если кто-то серьезно пострадал или погиб) наступает уголовная ответственность.

Фото: LightUpTheDark/Piotr Krzeslak/Jag_cz/stock.adobe.com. Источник: интернет-портал 7dach.ru

ПО ЧУЖИМ СЧЕТАМ

Что делать, если твой родственник не платит по кредиту, а спрашивают с тебя?

Ты не брала деньги в долг, но неожиданно тебе звонят из банка по поводу кредита родственника и требуют погасить его задолженность. В каких случаях ты обязана платить за мужа, дядю или брата, а в каких – нет? Все подобные ситуации можно разделить на три вида.

ТЫ ДОЛЖНА ПЛАТИТЬ, ЕСЛИ...

- **Являешься поручителем по кредиту или займу.** Поручитель несет такую же ответственность перед кредитором, как и сам заемщик. Банк или микрофинансовая организация (МФО) имеют полное право требовать оплаты задолженности с тебя, если человек, за которого ты поручилась, отказывается платить или нарушает график платежей по кредиту.
- **Ты наследник должника.** Кредиты умершего после его кончины переходят к наследникам. Кредитор имеет право требовать у тебя погашения долга, как только ты вступишь в наследство. Однако ты обязана выплачивать долги только в пределах стоимости имущества, которое к тебе перешло.
- **Ты созаемщик по кредиту.** Если вы с родственником оформляли кредит сразу на двоих и оба поставили под договором свои подписи, вы оба отвечаете по долгу в равной степени. Банку все равно, кто из вас будет вносить платежи и как вы их поделите между собой. Главное, чтобы они поступали вовремя и целиком. Разделить долг и выплачивать только свою половину не получится.

ТЫ НЕ ОБЯЗАНА ПЛАТИТЬ, НО ЛУЧШЕ ЭТО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

- **Ты пользуешься имуществом, которое юридически принадлежит должнику.** Например, жильем или машиной. В этом случае есть смысл помочь родственнику. Если долг не вернуть, процедура стандартна: суд, опись имущества и продажа вещей с торгов по цене ниже рыночной.
- **Должник владеет частью вашего общего жилья, например, половиной дачного дома.** Если задолженность по кредиту не будет погашена, вполне возможно, что тебе придется знакомиться с новыми соседями. Если родственник владеет частью вашей общей дачи или другой недвижимости, в случае невыплаты кредита на его долю суд может наложить арест. При этом выкупить эту часть недвижимости сначала предложат тебе. Но, получив отказ, долю должника выставят на открытые торги.

ТЫ ТОЧНО НЕ ДОЛЖНА ПЛАТИТЬ, ЕСЛИ...

- **Ты не подписывала никаких бумаг в связи с кредитным договором своего родственника, то есть ты лично ничего не должна.** Если он живет отдельно и тебя не интересует, что будет с его имуществом, ты не обязана решать его финансовые проблемы. Если тебе звонят кредиторы или коллекторы по долгам, к которым ты не имеешь отношения, у тебя есть законное право отказаться с ними общаться.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОЛЛЕКТОРОВ



Татьяна КУЗЬМИНОВА, *адвокат*

Что делать, если ты ни за кого не ручалась, а коллекторы все равно приходят к тебе, потому что твой родственник не платит по кредитам? Оповестить все кредитные организации о том, что человек неплатежеспособен, увы, невозможно – микрозаймы выдают всем без должной проверки. И зачастую с неприятными последствиями вынуждены разбираться родственники.

Вот алгоритм действий в случае столкновения с коллекторами в подобной ситуации.

НЕ БОЙСЯ. Закон запрещает не просто прямое насилие, но и угрозы, использование выражений, унижающих честь и достоинство, ненормативную лексику.

ТРЕБУЙ ОТ КОЛЛЕКТОРА ПРЕДЪЯВИТЬ ДОКУМЕНТ, удостоверяющий личность, доверенность в подтверждение полномочий, а также копию свидетельства о внесении сведений о коллекторской организации в государственный реестр ФССП России.

САМЫМ ДЕЙСТВЕННЫМ СПОСОБОМ ЗАЩИТЫ ОТ ДАВЛЕНИЯ является письменное заявление об отказе во взаимодействии. Форма этого заявления утверждена Приказом ФССП России от 18.01.2018 № 20 и есть в Интернете. Заявление необходимо направить кредитору по почте заказным письмом с уведомлением о вручении, или через нотариуса, или путем вручения под расписку. Если коллекторы все же превышают свои полномочия, ведут себя агрессивно, угрожают, оскорбляют, немедленно прекращай общение и вызывай полицию.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru. Источник: интернет-портал ЦБ РФ «Финансовая культура».

БУДЬ ПРОЩЕ

Лаконичный стиль джапанди входит в моду. Он поможет сделать твой дом просторнее и уютнее.

Новая реинкарнация скандинавского стиля в интерьере – джапанди – это слияние «Japan» и «Scandi», сочетание скандинавского стиля с элементами японского домашнего дизайна. Эта тенденция набирает обороты во всем мире. На чем нужно сделать акцент, чтобы воссоздать модный стиль джапанди в своей квартире или доме без особых затрат?

ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

Оба стиля объединяет использование натуральных материалов и, конечно же, минимализм в декоре и мебели. Джапанди – это прежде всего эргономика, удобство и функциональность, а потом уже практичность и декор. В новом стиле нет откровенной яркости пин-апа, в таком интерьере совершенно неуместны милые старинные вещички из классического прованса или обильный декор ампира. Простые цвета холодных тонов дополняют и разбавляют нордический монохром. Цветовая гамма синего, бирюзового, графитового, оливкового и пепельно-розового оттенков – все это привычная гамма японских интерьеров.

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЯ:

- **минимум декора;**
- **природная цветовая гамма;**
- **функциональность;**
- **легкое несовершенство;**
- **простота форм;**
- **натуральные материалы.**



Добавь пространству уюта, подбери подходящий текстиль и аксессуары. Например, льняные подушки и однотонные пушистые пледы и коврики.

КУХНЯ

Лаконичность. **Датский дизайн и шведская сдержанность, как уже отмечалось, прекрасно сочетаются с японским минимализмом.** В первую очередь благодаря похожим лаконичным и линейным формам предметов интерьера. Но, несмотря на сходство, подача у них все же разная – уютное тепло хюгге смягчает азиатскую строгость.

Качество. **Ценность предмета мебели в джапанди определяется его качеством и мастерством изготовления.** Подобный профессионализм высоко ценится в обеих культурах, поэтому искусно выполненные вазы и выдувная посуда занимают прочное место в интерьере джапанди.

ЧЕРНО-БЕЛЫЙ постер на стене, часы в той же гамме – и больше никаких излишеств.

СПАЛЬНЯ

Цвет. **Оформляй интерьер в пастельных оливковых тонах, они придают свежести и успокаивают.** При этом текстиль в спальне может быть как серым, так и темно-синим или пепельно-розовым, эти цвета идеально гармонируют между собой.

Украшения. **Присмотрись к ветвистым растениям в духе бонсай.** А в крафтовые вазы поставь изящные ветви или пушистые колосья. Джапанди любит керамику, подушки и мягкие пледы, хорошие книги и table book – журналы-фотоальбомы.

Мебель. **Светлый дуб также подойдет к интерьеру в стиле джапанди.** Он нисколько не утяжелит комнату, скорее наоборот. К тому же этот цвет прекрасно сочетается с пастельными оттенками.



Светильники должны быть легкими, изящными.



ГОСТИНАЯ

Контрасты. В эстетике джапанди нейтральные и бледные цвета стиля сканди находятся в равновесии с более выдержанной японской палитрой, а изящный японский дизайн смягчается эклектичным и деревенским характером уютного скандинавского стиля. В результате – чистые линии, грубая функциональность, безупречная отделка и множество контрастов.

Декор. Выбери эффектное настенное покрытие, возможно, фреску или штукатурку в нейтральных тонах, также подойдет красивое растение.

Ваби-саби. Эта философия в японском дизайне интерьера занимает центральное место. Суть ее заключается в том, что красоту можно найти и в легком несовершенстве. В джапанди-интерьерах хорошо продуманное несовершенство чаще всего проявляется в отделке и аксессуарах. Это могут быть неровные стены или фактурная штукатурка с эффектом небрежного нанесения, посуда ручной работы с очаровательными изъянами или специально состаренные ковры.

СИНИЙ И ГРАФИТОВЫЙ создают атмосферу покоя. Главное, чтобы цвет был приглушенным.





ВАННАЯ КОМНАТА

Фактура. Такие природные материалы, как дерево и стекло, позаимствованы из стиля сканди. Они передают тепло и близость к природе. Японский стиль с осознанием вековых традиций дополняет эту любовь к природе с помощью поверхностей из натурального камня, бумажных абажуров и бамбука. Интерьер без искусственных материалов выглядит очень эффектно и неподвластен времени.

Свет. В интерьере джапанди свет должен быть как можно более естественным, поэтому яркие светильники стоит заменить на варианты помягче. Матовое стекло или тонкий, но прочный лист ватмана отлично приглушают агрессивный свет ламп.

НАТУРАЛЬНЫЕ природные материалы, дерево, стекло, бамбук камень – основная текстура джапанди.

Декор. Подсвечники, лаконичные лампы и бутылки в оплетке, а также аксессуары из стекла отлично украсят интерьер ванной комнаты в японском стиле и добавят уюта, как это принято в стиле скандинавском. Теплое пламя свечи аккуратно подсветит помещение и создаст интимную обстановку, что особенно актуально, когда принимаешь ванну или совершаешь ритуал очищения кожи перед сном.



Еще больше советов по оформлению интерьера в стиле джапанди – в группе «Идеи вашего дома» «ВКонтакте».

Как прочитать QR-код:

1. В приложении «ВКонтакте» открой камеру (свайпом вправо из Ленты новостей).
2. Наведи камеру на код.
3. Нажми кнопку «Открыть».



Фото: Mondadori Portfolio/Jalag/Szczepaniak, Olaf/Ranek, Lars/ShutterStock/living4media/Scoffoni, Anne-Catherine/Fotodom.ru; mtlapcevic/stock.adobe.com

ЖЕНСКИЕ ПОДВИГИ

В честь 9 Мая вспоминаем женщин, удостоенных звания «Герой России» (многие получили его посмертно). Всего в истории нашей страны таких женщин 17 – как мгновений весны...



В ВОЕННОЕ ВРЕМЯ

РАЗВЕДЧИЦЫ


1


2


3

Когда читаешь их истории, хочется сказать: пусть война никогда не повторится и никому из ныне живущих, а женщинам в особенности, не доведется оказаться в тех обстоятельствах, в которых оказались они...

1. АЛИМЕ АБДЕНАНОВА (1924–1944)

Она родилась и выросла в Крыму, в Красную Армию вступила в 1942-м, окончив курсы санитарных инструкторов, а затем и разведшколу. Алиме взяла на себя организацию подпольной группы, которая наладила передачу советскому командованию информации о перебросках войск врага и их снабжении между Керчью, Джанкоем и Феодосией. В начале 1944-го группа была раскрыта. Алиме подвергали чудовищным пыткам при допросах, но военных тайн она не выдала. 5 апреля была расстреляна в Симферополе, а ровно через 3 дня после ее гибели началась операция по освобождению Крыма.

2. ЛЕОНТИНА ТЕРЕЗА КОЭН (1913–1992)

Своим непривычным русскому уху именем она обязана происхождению. Родилась в семье польских иммигрантов, жила в Нью-Йорке, состояла в компартии США. В начала 40-х вслед за мужем была завербована внешней разведкой СССР в качестве агента-связника. Благодаря Коэн были добыты и переправлены в Москву образцы обогащенного урана, а наша разведка получила доступ к атомному центру в Альбукерке, но нелегальная работа становилась все опаснее, и в 1950-м Леонтину и ее мужа укрыли в СССР. Затем супруги продолжили свою деятельность в Великобритании – передавали данные по ракетной технике. В 1961-м их разоблачили, впоследствии они были обменяны на пойманного британского разведчика. Коэн продолжила работать в КГБ, прожила долгую жизнь, похоронена в Москве.

3. ВЕРА ВОЛОШИНА (1919–1941)

На ее счету семь успешных операций в тылу врага. Служила в воинской части 9903 особого назначения разведштаба Западного фронта. Осенью 41-го отряд был заброшен на очередное задание в Подмосковье. Раненая разведчица была схвачена и в тот же день, что и ее подруга Зоя Космодемьянская – 29 ноября, казнена фашистами, которые так ничего от нее и не добились. «Я не боюсь смерти» – это были последние слова Веры.

ЛЕТЧИЦЫ



1



2



3



4



5

На то, чтобы в чрезвычайной ситуации прийти (или не прийти) на помощь другим с риском для собственной жизни, есть лишь краткий миг, и человек делает личный выбор. Эти героини совершали его во имя Родины и своих идеалов на протяжении всей войны.

1.ТАТЬЯНА СУМАРОКОВА (1922–1997)

Небо всегда было ее мечтой. Участие в строительстве оборонительных сооружений под Москвой – это хорошо, но Татьяне хотелось большего. Узнав о приказе наркома обороны СССР о формировании женских авиационных полков, Сумарокова попросила принять ее добровольцем и направить на обучение. В 1943-м вместе с летчицами 588-го полка обеспечивала снабжением десантников в Крыму, в 1944-м сражалась в Белорусской, Прибалтийской и Восточно-Прусской наступательных операциях, участвовала в блокаде Курляндской группировки неприятеля. Награждена за мужество и героизм в борьбе с врагом.

2. ЕКАТЕРИНА БУДАНОВА (1916–1943)

Выпускнице аэроклуба, летчику-инструктуру Будановой эти знания и умения очень пригодились на войне. Она сражалась в небе над Саратовом, Сталинградом, в октябре 1942-го атаковала группу из 12 фашистских бомбардировщиков, сорвав их замысел и заставив сбросить бомбы в степь. Вскоре ее включили в группу «свободных охотников», в этом качестве она уничтожила одну из самых неуловимых единиц вражеской техники – самолет-разведчик «Фокке-Вульф» FW-189. Во время прикрытия группы «Ил-2» при наступлении на Донбассе была сбита фашистскими истребителями, и хотя самолет Буданова посадила, вскоре она скончалась от ран. Звание «Героя России» было присуждено ей спустя годы посмертно.

3. АЛЕКСАНДРА АКИМОВА (1922–2012)

Ее биография довоенных лет – как у многих девчонок: окончила школу, работала учительницей, поступила на истфак Московского педагогического института, посещала курсы медсестер. А потом – война, и вот уже Акимова механик по авиавооружению, летает на бомбардировщиках, участвует в бесчетном количестве оборонительных и наступательных операций в качестве штурмана авиационной эскадрильи, на ее счету около 700 вылетов с уничтожением складов боеприпасов врага, зенитных прожекторов, разрушением переправ... Можно ли после всего этого вернуться к своей прошлой жизни? Вряд ли, хотя у Акимовой как будто получилось: окончила институт, аспирантуру, стала кандидатом исторических наук, долгие годы преподавала...

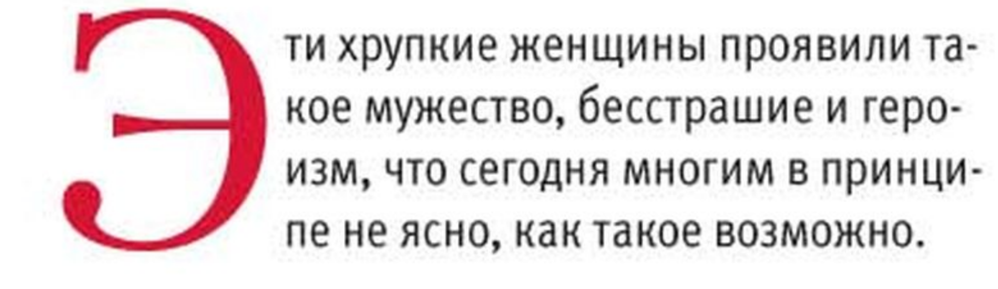
4. ЛИДИЯ ШУЛАЙКИНА (1915–1995)

Она была инструктором в аэроклубе и подготовила более 200 летчиков для действующей армии. После того как в 1942-м погиб муж Лидии, летчик-истребитель лейтенант Сергей Кирюшкин, она добилась направления на фронт – служила в штурмовой авиационной дивизии Балтийского флота и стала единственной среди женщин летчиком-штурмовиком в морской авиации. В составе полка совершила 36 боевых вылетов на Ил-2, потопила более 10 транспортных единиц противника, включая миноносец, быстроходные десантные баржи, канонерскую лодку. Последний боевой вылет совершила 9 мая 1945 года в поддержку десанта на острове Борнхольме. После войны работала в Москве учителем домоводства и английского языка.

5. ВАЛЕНТИНА САВИЦКАЯ (КРАВЧЕНКО) (1917–2000)

Штурман Кравченко воевала в одном из трех женских авиационных полков, сформированных Мариной Расковой, и принимала участие едва ли не во всех крупных сражениях Великой Отечественной войны – Сталинградской битве, Харьковской оборонительной операции, битве за Кавказ, Курской битве, Воздушных сражениях на Кубани, где бомбила вражеские укрепления на «Голубой линии», и т.д. Ее удары по войскам и боевой технике противника отличались точностью, всего Кравченко совершила 79 успешных вылетов и нанесла врагу значительный урон в живой силе. За выдающиеся военные заслуги была удостоена многих почетных званий и наград, звезду «Героя России» получила за пять лет до смерти – в 1995-м.

МЕДСЕСТРЫ



Эти хрупкие женщины проявили такое мужество, бесстрашие и героизм, что сегодня многим в принципе не ясно, как такое возможно.



НАТАЛЬЯ КАЧУЕВСКАЯ (СПИРОВА) (1922–1942)

Подорвала гранатами себя и захватчиков – после того, как отвела их от группы раненых советских солдат, ожидавших транспортировки в медсанбат. Днем ранее она вынесла с поля боя в Калмыкии 70 бойцов. В Красную Армию вступила сразу после гибели мужа – командира партизанского отряда Павла Качуевского, за которого только что вышла замуж. К началу войны окончила первый курс ГИТИСа.

ИРИНА ЯНИНА (1966–1999)



А вот конец XX века, и снова война – в Чечне. Ирина служила реанимационной сестрой в медицинской роте бригады спецназначения ВВ МВД России в городе Калач-на-Дону, поступив во внутренние войска по контракту. В конце 90-х она развелась с мужем, умерла ее маленькая дочь. В августе 1999-го во время зачистки села Карамахи Янина с риском для жизни оказала помощь 15 раненым солдатам, затем трижды выезжала на бронетранспортере на линию огня и вывезла еще 28 раненых. Четвертая попытка стоила ей жизни: противник перешел в контратаку, и в БТР с Яниной попало две гранаты, в результате чего возник сильный пожар. Ирина помогла спастись раненым из горящей машины, но сама покинуть ее не успела: сдетонировал боекомплект – последовал взрыв.

Фото: Topfoto/FOTODOM; Shutterstock/FOTODOM; соцсети

В МИРНОЕ ВРЕМЯ

КОСМОНАВТКИ

Подчинить всю свою жизнь тяжелейшим тренировкам ради шанса однажды побывать на орбите, который может еще и не выпасть, – мало кто из девушек к этому готов. И все-таки редчайшие исключения существуют...

ЕЛЕНА КОНДАКОВА (1957 Г. Р.)



В октябре 1994-го с космодрома «Байконур» стартовала на станцию «Мир» ракета с космическим кораблем «Союз ТМ-20». Бортинженер Кондакова, находящаяся в составе экипажа, стала третьей по счету женщиной-космонавтом в истории страны после Терешковой и Савицкой. На Земле Кондакову ждала 9-летняя дочь, пока мама установливала мировой рекорд по продолжительности пребывания на орбите представительницы прекрасного пола – 169 дней 5 часов и 35 секунд. В полете многое шло не по плану, экипажу не раз грозила смертельная опасность, но, к счастью, благодаря профессионализму космонавтов миссия была успешно выполнена. Два года спустя Кондакова совершила еще один полет, на американском шаттле Atlantis STS-84, и была награждена медалью НАСА.

ЕЛЕНА СЕРОВА (1976 Г. Р.)

Четвертая (и на данный момент последняя) женщина нашей страны, побывавшая в космосе, переняла эстафету у Кондаковой лишь спустя 17 лет – в 2014-м. Серова, бортинженер корабля «Союз ТМА-14М», стала первой россиянкой, побывавшей на МКС. Продолжительность полета составила 167 суток. Год спустя в Екатерининском зале Кремля состоялось ее награждение. Свою космическую карьеру Серова (как и Кондакова) завершила в связи с началом политической деятельности. Кстати, на Елену можно подписаться в instagram: @serova_elena_22.

ГРАЖДАНСКИЕ ПОДВИГИ


1


2


3

Спасти других ценой своих единственно возможных правильных действий, сохранить кому-то жизнь, отдав собственную, – это все о них...

1. НИНА БРУСНИКОВА (1960 Г. Р.)

Доярка Нина была чемпионкой по надоям. В 2006-м она заметила, что в животноводческом комплексе загорелась сухая трава. Вызвав пожарных, начала самоотверженно бороться с огнем и помогла предотвратить большую беду.

2. МАРЕМ АРАПХАНОВА (1963–2002)

Чеченские боевики напали на село Галашки в Ингушетии, собирались взять его без единого выстрела. Ночью они ворвались во двор Арапхановых. Чтобы заставить замолчать хозяйку дома, которая начала отнимать награбленное и кричать, боевики направили оружие на ее мужа. Марем загородила его собой и попала под автоматную очередь. Отряд был обнаружен и ликвидирован.

3. МАРИНА ПЛОТНИКОВА (1974–1991)

Ей было 17, только окончила школу. В тот день деревенская девушка Марина пришла на реку и увидела, как ее подруга начала тонуть. Вместе с двумя сестрами она бросилась в воду и вытащила подругу, но тут же осознала, что в водоворот попали сестры. Их она тоже успела спасти, но, выбившись из сил, сама выплыть к берегу уже не смогла.

СПОРТСМЕНКИ

О спорт, ты – мир! А в некоторых случаях – еще и звание «Героя России», добавим мы от себя к крылатой фразе. Наши титулованные лыжницы, которые всегда являлись особой гордостью страны, – тому подтверждение.

ЛАРИСА ЛАЗУТИНА (1965 Г. Р.)



Если для кого-то 90-е были мрачными и невезучими, то только не для нее. Столько золота, сколько завоевала в эти годы Лариса, трудно себе представить даже во сне. Особенно ударным стал для нее дефолтный 98-й, когда проходила Олимпиада в Ногано (Япония). Высокого титула лыжница удостоилась с формулировкой «За выдающиеся достижения в спорте, мужество и героизм, проявленные на XVIII зимних Олимпийских играх 1998 года».

ЛЮБОВЬ ЕГОРОВА (1966 Г. Р.)



То же самое четырьмя годами ранее случилось с Любовью, только местом действия был город Лиллехаммер (Норвегия), где наша лыжница показала выдающиеся результаты «по всем фронтам». В 2019-м ее имя было включено в Книгу рекордов Вооруженных сил России. Сегодня и Лазутина, и Егорова занимаются политикой.





ФАКТЫ

Фильм снимали с последней сцены, где актерам потребовался возрастной грим, а в начальных эпизодах «молодили» только Юматова.



На роль Варравы рассматривался Олег Ефремов. Трофимовым могли стать Евгений Жариков, Станислав Любшин, Юрий Соломин.

Ваню Трофимова в младенчестве сыграл годовалый ребенок из дома малютки. Когда фильм вышел на экраны, брошеного малыша забрала родная мать.

ЕСТЬ ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ

В этом году исполняется 50 лет одному из самых любимых наших фильмов – «Офицерам». Тем удивительнее узнать, что его премьера прошла незаметно.

Лето 1971 года, пора отпусков, полупустой зал... На экране фильм третьей, самой низкой, категории. К тому же это дебютная работа режиссера Владимира Рогового. «Офицеры», возможно, так бы и остались проходной картиной, если бы премьеру не посмотрела жена маршала Гречко, тогдашнего министра обороны. Под впечатлением от фильма она уговорила супруга походатайствовать о повторном показе. Во второй раз «Офицеров» ждал оглушительный успех.

1 ГЛАВА 1: НАЧАЛО

Сценаристы Борис Васильев и Кирилл Рапопорт совершенно по-разному видели главную тему будущего фильма. Первый задумывал историю об офицерах, второй – о женах военных. Нашли компромисс и написали сценарий для двухсерийного цветного фильма. Однако на киностудии попросили сократить сценарий и дали только черно-белую пленку.

2 ГЛАВА 2: ТРОФИМОВ

Взять Георгия Юматова на главную роль режиссеру посоветовал Борис Васильев. Актер сам был фронтовиком и знал не понаслышке о войне. К тому же его отличала потрясающая органика и мужская харизма. Но вот беда: он часто уходил в запои и срывал съемки. Однажды даже потерял роль Сухова в «Белом солнце пустыни». Но Юматов дал слово Роговому, что будет держаться. И блистательно сыграл Алексея Трофимова.

3 ГЛАВА 3: ВАРРАВА

У Юматова и Василия Ланового был давний конфликт. Первого сняли с роли Павки Корчагина из-за его пагубной привычки. На замену взяли молодого Ланового. Но судьба сделала кульбит, и на сей раз главная роль досталась Юматову. Лановой не хотел быть в тени, он не понимал, какая задача стоит перед его персонажем. Помог оператор картины Михаил Кириллов. «Играй романтическую составляющую всего офицерства» – посоветовал он. Кстати, Юматов и Лановой после фильма помирились и снялись вместе еще в нескольких проектах.

4 ГЛАВА 4: ЛЮБА

Рапопорт задумывал сценарий под названием «Любочка». Имя героини таким и осталось. А вот с выбором актрисы возникли проблемы. Лариса Лужина отказалась по причине беременности. Утвердили Елену Добронравову, но у нее было свое видение героини. Она настаивала на любовном треугольнике – хотела, чтобы Люба тоже любила Ивана Варраву, а с мужем оставалась только из-за чувства долга. Режиссер и сценаристы были категорически против такой «мыльности». Вскоре нашлась идеальная Люба – актриса Алина Покровская.

Фото: Instagram

ТЕЧЕТ РЕКА

Земля героев, речных просторов и фантастически красивых пейзажей. Едем знакомиться с Волгоградской областью.

ВОЛГОГРАД

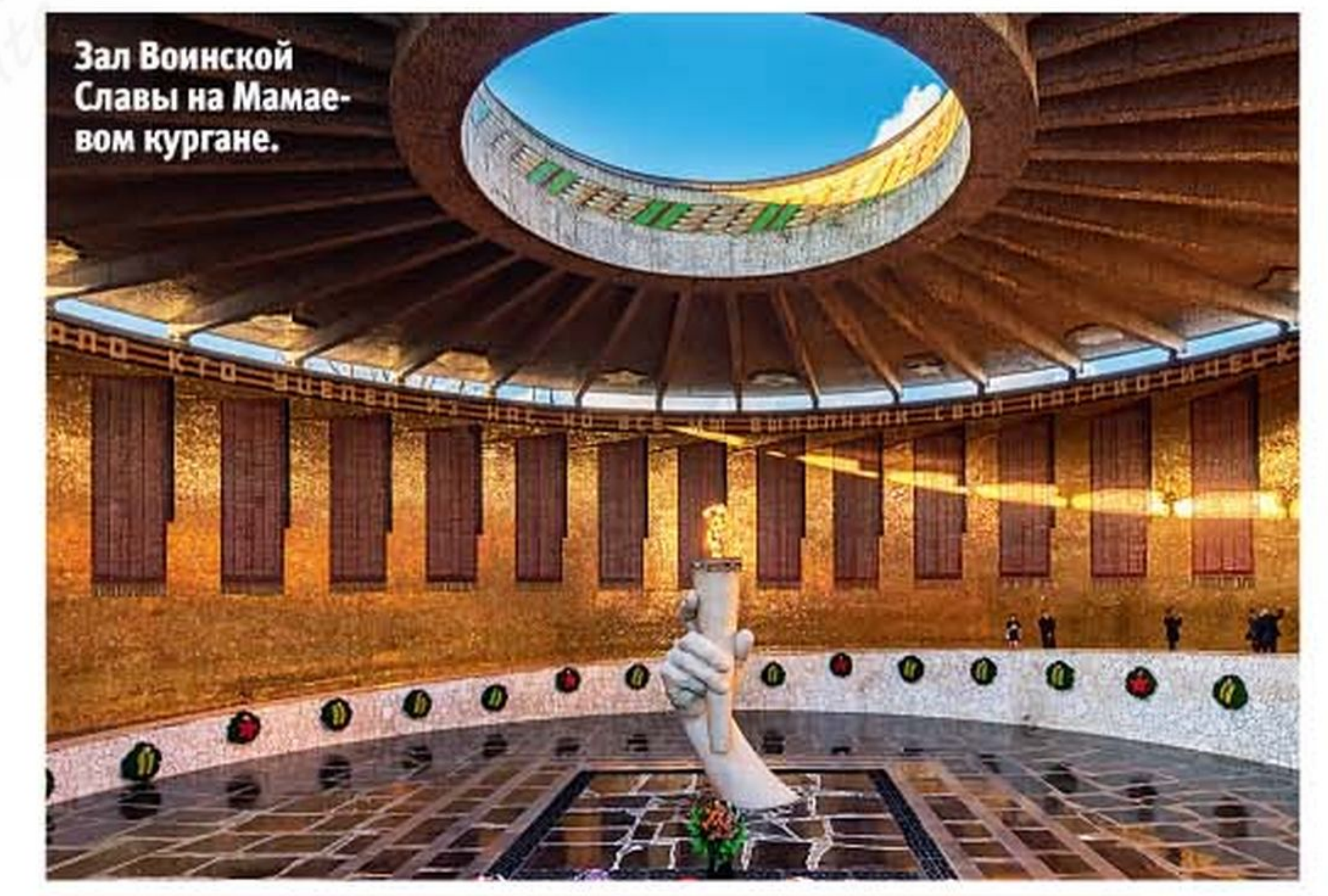
Город, который ассоциируется с отвагой, стойкостью и славой.

МАМАЕВ КУРГАН – ГЛАВНЫЙ СИМВОЛ ВСЕЙ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ. На «высоте 102,0» (обозначение на картах военного времени), за которую в 1942–1943 годах шли кровопролитные бои, находится мемориальный комплекс. Каждый его элемент символичен: площадь Стоявших насмерть, Стены-руины, Зал Воинской Славы и ошеломляющий своими размерами монумент работы скульптура Е. В. Вучетича «Родина-мать зовет!». Этот памятник высотой 85 метров стоит на постаменте без всяких опор, словно шахматная фигура на доске. К скульптуре ведет лестница из 200 ступеней: ровно столько дней продолжалась Сталинградская битва.

МЕЛЬНИЦУ ГЕРГАРДТА ПОСЛЕ ВОЙНЫ НЕ СТАЛИ НИ СНОСИТЬ, НИ ВОССТАНАВЛИВАТЬ. Руины здания, опаленные огнем, со следами от снарядов и пробитой крышей оставили как напоминание о страшных последствиях войны и о том, каким был весь город после окончания Сталинградской битвы.

В МУЗЕЕ «СТАЛИНГРАДСКАЯ БИТВА» НАХОДИТСЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ В РОССИИ КРУГОВАЯ ПАНОРАМА. На ней изображены решающие события легендарной битвы. Просмотр сопровождают звуки боя (взрывы снарядов, выстрелы), световые вспышки. Признаемся, пробирает до мурашек.

ЛЮБИМОЕ МЕСТО ДЛЯ ПРОГУЛОК У ВОЛГОГРАДЦЕВ – НАБЕРЕЖНАЯ 62-Й АРМИИ (название – тоже отсылка к героическому прошлому города). Набережная разделена на верхнюю и нижнюю террасы, на обеих есть кафешки и лавочки.



Зал Воинской Славы на Мамаевом кургане.



Волго-Донской канал в Волгограде – место слияния двух великих рек.

Фото: ShutterStock/Fotodom.ru

ПРИРОДНЫЕ ПАРКИ

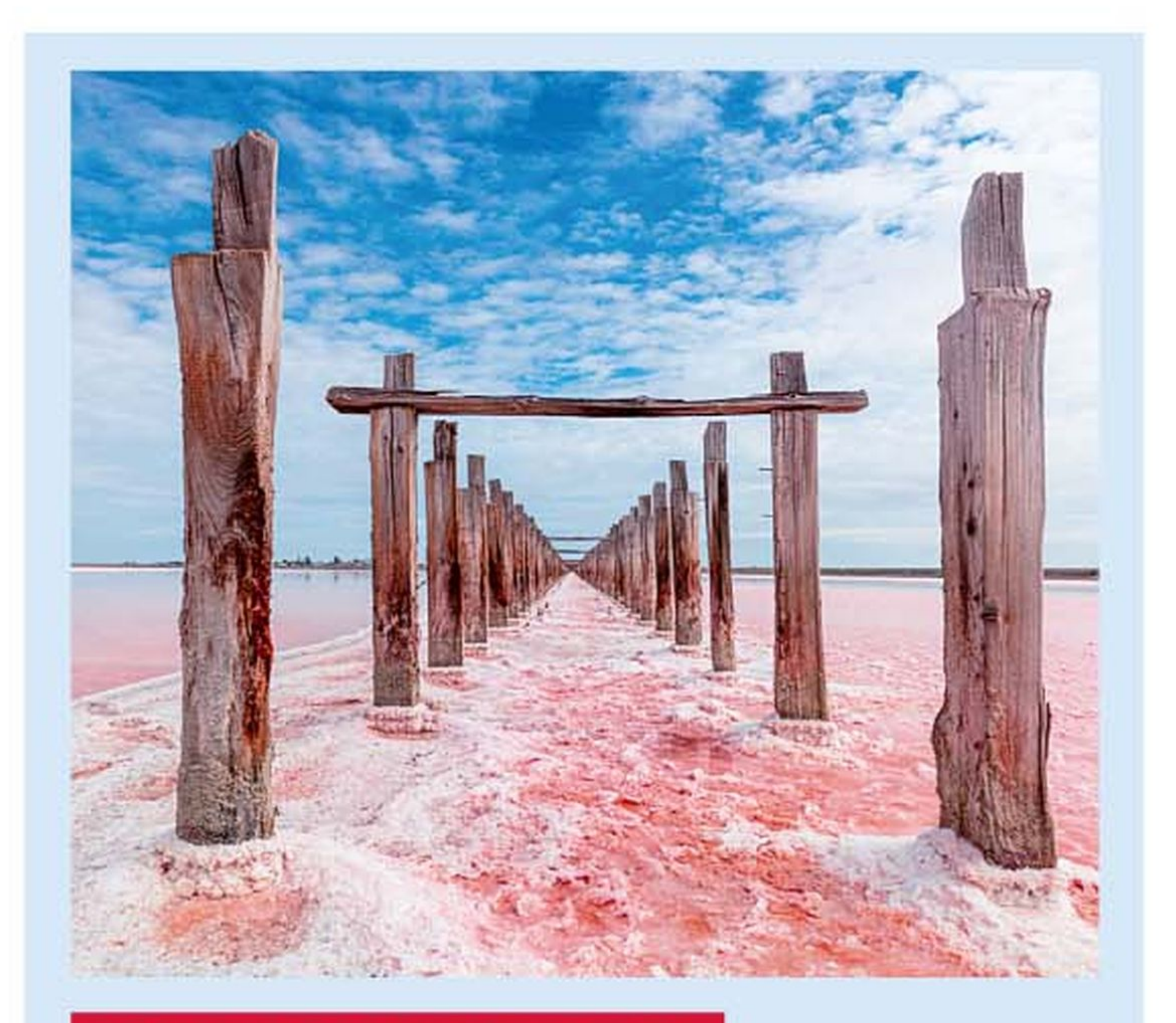
Вокруг Волгограда много потрясающих, даже неожиданных пейзажей.

СТОЛБИЧИ – ТАК НАЗЫВАЮТ ОТВЕСНЫЕ СКАЛЫ-СТОЛБЫ НА ВЫСОКОМ БЕРЕГУ ВОЛГИ. Они уместно смотрелись бы в Нормандии или Великобритании, то есть где-то у моря. А находятся в Поволжье, на территории природного парка «Щербаковский». Кстати, через официальную страничку парка в сети «ВКонтакте» можно заказать пешеходную или водную экскурсии. Чуть дальше от Столбичей, на границе с Саратовской областью, есть еще один фотогеничный памятник природы – утес Степана Разина.

ДОНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК – ОАЗИС ПОСРЕДИ СТЕПЕЙ И ПОЛУПУСТЫНЬ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ. Здесь заливные луга, множество маленьких островков, плесы, поймы, течет величественный Дон и над всем высятся уникальные меловые горы. Они, утверждают ученые, по своим геологическим параметрам аналогичны белым скалам Ла-Манша, однако превосходят их по высоте.

ОЗЕРО ЛОТОСОВ МОЖНО НАЙТИ И В НАШИХ ШИРОТАХ, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЭТОГО ЕХАТЬ В ТАИЛАНД. Достаточно в июле-августе посетить парк «Волго-Ахтубинская пойма». Цветочные поля находятся недалеко от деревни Лебяжья поляна и поселка Красный Буксир (можно доехать из Волгограда на маршрутке). Эти же места облюбовали рыбаки.


Утес Степана Разина привлекает туристов и фотографов.



ОЗЕРО ЭЛЬТОН

Крупнейшее соленое озеро в Европе и одно из самых минерализованных в мире.

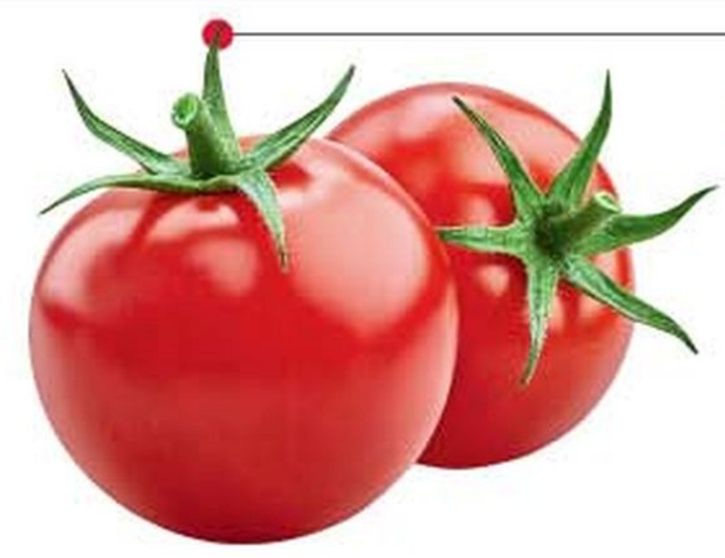
КОГДА-ТО ЗДЕСЬ ДОБЫВАЛИ СОЛЬ, НО СЕЙЧАС ПРОИЗВОДСТВО ОСТАНОВЛЕНО. Зато работает бальнеогрязевой курорт. Эльтонские грязи не только обладают омолаживающим эффектом, но и помогают при заболеваниях суставов и опорно-двигательного аппарата при курсовом лечении. Полезна также и рапа озера (раствор солей): она уменьшает отеки, регенерирует ткани.

МНОГИЕ ПРИЕЗЖАЮТ НА ОЗЕРО ЭЛЬТОН ДИКАРЯМИ. И не столько ради лечения, сколько ради того, чтобы просто увидеть инопланетные пейзажи, сделать эффектные снимки и полюбоваться закатом (когда заходит солнце, озеро окрашивается в поразительные оттенки). К сожалению, полноценно искупаться в Эльтоне не получится: очень мелко. Можно помочить ноги, полежать в соленой грязевой ванне (углубление, выкопанное в озере), дойти до рапы. Ближайший к озеру поселок – Эльтон (ок. 6 км).

Что попробовать?



КОПЧЕНАЯ РЫБА, сушеная или вяленая вобла, жереха, чехонь... Все речное богатство продают на местных рынках. Здесь же можно купить и астраханскую икру – дешевле, чем в Москве.



ПОМИДОРЫ, а еще арбузы. Правда, их сезон начинается в середине июля. Зато можно попробовать салат из томатов, который заправляют местным горчичным маслом (тоже прекрасный сувенир).

ВАРЕНЫЕ РАКИ есть в меню многих волгоградских ресторанов. А еще, как это ни странно, купаты и котлеты по-киевски.



УХА – традиционное донское угощение из нескольких видов рыб. Иногда в нее добавляют томаты.

ТВ-гид

Самое интересное – в нашем обзоре

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ о любимых программах и сериалах? Присылай свои вопросы на наш адрес:: **lisa-magazine@burda.ru**





Скоро



Новые детективные истории

Включай ТВЦ

Фильм «Персональный ангел» (премьера 15 мая) снят по роману Татьяны Устиновой. Зрители попробуют разобраться, зачем олигарх Тимофей Кольцов (актер *Эдуард Трухменев)* взял к себе в помощницы молодую девушку, которая мало что смыслит в предвыборной борьбе. 14 и 21 мая смотрите детективы из цикла «Я иду тебя искать» о без пяти минут выпускнице юракадемии Миле Пятнице. В главных ролях: *Софья Хилькова и Петр Рыков.*



С 15 мая

«Черно-белая любовь»

Включай Домашний

по выходным в 19:00

Пока нас не пускают в Турцию, Турция сама придет к нам. На канале стартует новый турецкий сериал в лучших традициях жанра. Здесь и красивые актеры, и коварные интриги, и яркие страсти. Главная героиня Аслы – врач, спасающая людей, а Ферхат – человек, который, наоборот, может легко отнять жизнь другого. Они – как лед и пламень, как черное и белое. Однажды их пути пересекаются: Аслы становится заложницей бандитов и должна провести операцию умирающему, а Ферхат – тот, кто, с одной стороны, стал виновником плена девушки, а с другой – дает ей шанс на жизнь. Но с одним условием, которое в корне изменит жизни обоих.

С 11 мая

«Мини-Маппеты»

Включай Канал Disney

по будням в 09:15.

Маппеты (точнее, их мини-версии) возвращаются. В третьем сезоне анимационного сериала в мультокоманде появится новенькая – приемная сестра медвежонка по имени Фоззи. Узнав, что родители собираются удочерить Роззи, герой начинает беспокоиться, сможет ли он стать хорошим старшим братом. Фоззи предстоит научиться брать на себя ответственность, правильно ухаживать за сестренкой и мириться с ее шалостями. Кермит, Пигги, Гонзо и все остальные помогут медвежонку справиться с новой ролью. Каждый эпизод мультсериала для дошкольников состоит из двух 11-минутных историй с оригинальными песнями.

В ПОДМОСКОВЬЕ СТАРТОВАЛИ СЪЕМКИ «ЭПИДЕМИИ 2». ВЫСОКУЮ ОЦЕНКУ ПЕРВОМУ СЕЗОНУ СЕРИАЛА ДАЛ САМ КОРОЛЬ УЖАСОВ СТИВЕН КИНГ.

РОССИЯ-1



МАЙСКИЕ СТАРТЫ

В мае зрители увидят адаптацию популярного южнокорейского шоу I Can See Your Voice. В российском варианте – «Я вижу твой голос». Это музыкальный квест, в котором участники проводят увлекательное расследование, угадывая настоящих певцов и вычисляя подражателей. Разоблачить лжевокалистов помогут звезды шоу-бизнеса.

Вторая премьера – многосерийный фильм «Обитель» по роману Захара Прилепина о Соловецком лагере. Здесь страх, отвага и отчаянное желание понять главное в себе и жизни становятся фоном к истории любви заключенного Артема Горяинова *(Евгений Ткачук)* и чекистки Галины *(Александра Ребенок)*. Гражданского мужа Галины – всесильного начальника Соловков – играет *Сергей Безруков*.



Фото: PR



Развивайся играя

СУДОКУ – ОТЛИЧНАЯ ЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА. ОНА ТРЕНИРУЕТ МОЗГ, УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ. РЕШАЯ СУДОКУ УТРОМ, ТЫ НАСТРОИШЬСЯ НА РАБОТУ, А ЕСЛИ ОКАЗАЛАСЬ В ПРОБКЕ, СУДОКУ ПОМОЖЕТ СКОРОТАТЬ ВРЕМЯ.

НАЧНИ С ПРОСТОГО

		6	4				8	
		8	3	6			9	
		1	5				7	6
5			6	8				4
7		4				8		3
8				2	4			1
6	4				9	5		
	8			5	6	2		
	9				7	6		

УСЛОЖНЯЕМ ЗАДАЧУ

9			2			7		8
4			6			3		
8			1			5		
	6			9			5	
	2			5			1	
	3			7			4	
		7			4			5
		1			8			9
6		5			3			2

ПЕРЕХОДИМ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

			4	7	5			
1	5	8						
						2	3	5
					6		2	9
5								1
7	4		8					
4	3	2						
						6	5	8
			7	9	1			

САМЫЙ СЛОЖНЫЙ

			1	6	7			
							5	9
8	2	3						
						8	4	3
			5	1	2			
6	9	7						
						1	6	7
4	8							
			6	9	3			

УЛЫБНИСЬ

Здравствуйте! Я вам пытался перевести 1000 рублей, но у меня не получилось. Попробуйте вы мне – может быть, у вас получится...

•••

Как же мне перевести сумму денег из своей головы на свой счет в банке?

ОТВЕТЫ № 20–2021

гороскоп с 10 по 16 мая



САОНА,
астролог,
таролог,
www.saonataro.com



Близнецы 22.05–21.06

Таланты. Ты откроешь в себе новые грани способностей и сумеешь их проявить, из-за чего твое материальное положение значительно улучшится. Эмоции держи под контролем, но высказывай свою точку зрения. Есть шанс познакомиться с человеком, который окажет тебе важную услугу.

Удачные дни: 12.05, 13.05



Рак 22.06–22.07

Деньги. Любые финансовые вложения сейчас принесут тебе выгоду, приобретения будут удачными. Последние дни недели потребуют серьезного отношения ко всем делам. Старайся избегать необдуманных поступков, спешки и легкомыслия.

Удачные дни: 10.05, 12.05



Лев 23.07–21.08

Общение. Звезды дадут тебе шанс помириться с теми, с кем ты была в ссоре, найти новых друзей. Ты хорошо знаешь, какой результат хочешь получить. Даже давние соперники понимают, что стоять у тебя на пути рискованно, и стараются не мешать.

Удачные дни: 13.05, 15.05



Телец 21.04–21.05

Отношения. На этой неделе перед тобой встанет в полный рост серьезная личная проблема. Не спеши принимать судьбоносные решения, не исключено, что это будет сделано сгоряча. Дождись момента, когда сможешь отстраненно и хладнокровно оценить произошедшее. Есть большая вероятность, что ты увидишь: твои переживания не стоят ломаного гроша, причины нет. Больше заботься о себе и своем здоровье. Может, ты почувствуешь, что твой энергетический потенциал снизился. Удели время себе, найди возможность для полноценного отдыха, проведи выходные с друзьями.

Удачные дни: 13.05, 14.05

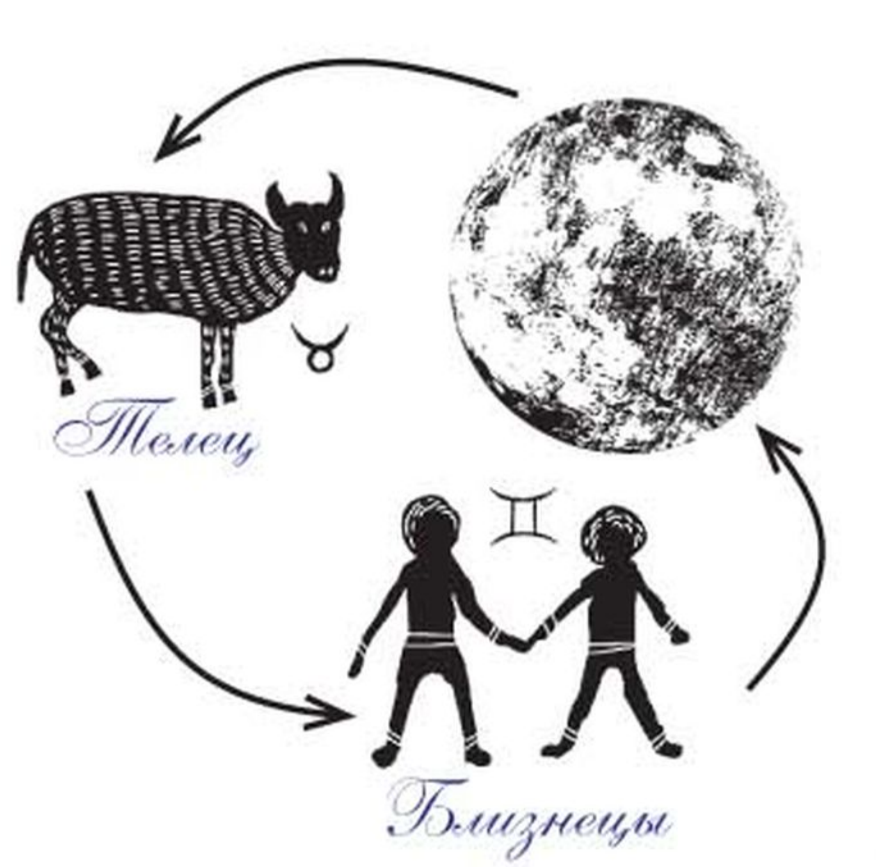
Прогноз космической погоды на неделю с 10 по 16 мая



Анна ДЕРЕВЯНКО,
астролог, Instagram:
@ann.derevyanko

Время обновления

Период Новолуния в знаке Тельца мог бы быть весьма приятным, если бы не положение планет на небосклоне. **До 12 мая лучше не делать резких движений в жизни, не нагружать себя и свой организм тяжелыми упражнениями** да и вообще стараться больше наблюдать за происходящим, слушать интуицию. И только убедившись в правильности своих ощущений – действовать. А вот с 12 мая стоит организовывать все активные начинания, движение вперед! 10 мая – сложный и нервный день. Постарайся не назначать на это время ничего важного, лучше расслабляться и отдыхать как можно больше. В период Новолуния, 11 мая, важно весь день мыслить позитивно и заботиться о себе. **Это важное время, когда энергии мало, она обновляется, задается тон новому лунному циклу.** И с 12 мая можно приступать к делам. Неделя хороша для расширения контактов, обновления в любых отношениях. Самое время добавить легкости, умения сотрудничать, договариваться – как в деловые, так и в личные отношения. Однако если ты решила завязать новый роман, он продлится недолго. Эти отношения будут максимально легкими и дружескими, что не слишком хорошо для личных дел и любви. Так как сейчас Венера шагает по знаку Близнецов, к 14 мая вдохновения прибавится. В этот период Юпитер временно перешагнет в знак Рыб. **Мир плавно поплывет по течению, принося с собой иллюзии, веру в лучшее и морские путешествия.** В этот период можно планировать поездки на море. Выходные стоит провести на природе, у воды. Идеально, если в эти дни близкие будут рядом. Получай хорошие эмоции, заботься о семье, в общем, наслаждайся в полной мере приятным периодом, который не сулит серьезных потрясений.





Дева 22.08–23.09

Конфликты. В общении с родными и друзьями избегай горячих споров, они могут перерасти в серьезные противоречия. При этом учись говорить «нет». Пойми: твое будущее только в твоих руках. Больше думай о себе, сейчас тебе это необходимо.

Удачные дни: 14.05, 15.05



Весы 24.09–23.10

Пауза. На это время лучше не планировать важные дела, в том числе и те, с которыми прежде удавалось легко справляться. Лучше отложить все рабочие и личные встречи и сосредоточиться на красоте и здоровье. Будь наготове, на выходных вероятны приятные сюрпризы, в том числе романтические.

Удачные дни: 12.05, 16.05



Скорпион 24.10–22.11

Энергия. Многие проблемы решаются куда быстрее, чем ты ожидала. Это радует и окрыляет. Ты готова действовать, поэтому без всяких сомнений берешься даже за самые сложные дела. Не исключено, что придется заняться решением чужих проблем.

Удачные дни: 11.05, 12.05



Стрелец 23.11–22.12

Трудности. Предстоит пересмотреть свои цели и задачи на ближайшее время. Препятствий на твоем пути будет немало. Но нельзя рассматривать их лишь как негатив. Преодолев все преграды, ты получишь новый опыт и импульс к движению вперед.

Удачные дни: 10.05, 12.05



Козерог 23.12–20.01

Креатив. Очень благоприятное время для того, чтобы вместе с близкими заняться чем-то новым и необычным. Твой творческий потенциал сейчас довольно высок. Ты добиваешься отличных результатов там, где можно дать волю мечтам и фантазии.

Удачные дни: 10.05, 13.03



Водолей 21.01–19.02

Увлечения. Спокойная неделя, неожиданностей и больших событий не предвидится. Однако на этот период приходится пик творческой активности, постарайся найти своей энергии достойное применение. Посвяти свободное время хобби, ты получишь от этого массу приятных эмоций.

Удачные дни: 15.05, 16.05



Рыбы 20.02–20.03

Осторожность. У тебя есть возможность завершить старые дела и спокойно оценить полученный результат. Не торопись делиться планами с друзьями, сначала обдумай все сама. Твой девиз на этой неделе – «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

Удачные дни: 14.05, 15.05



Овен 21.03–20.04

Работа. Ты будешь полна энергии, боевого задора и легко сможешь реализовать планы, которые давно откладывала. Коллеги нуждаются в твоей помощи. Не отказывай им в поддержке, твоя доброта скоро вернется к тебе в троекратном размере.

Удачные дни: 10.05, 13.05

Лунный календарь для всех знаков

Новолуние придаст всем событиям новый импульс. Используй лунную энергию для начала больших дел и проектов.

Пн 10.05

В этот день лучше заняться спокойными домашними делами – жизненный тонус будет почти на нуле, поэтому важно не перенапрягаться.

Вт 11.05

Используй благоприятное время для избавления от какой-нибудь вредной привычки. Сегодня это получится легко, и результат закрепится надолго.

Ср 12.05

Начни цикл физических упражнений или переходи на здоровое питание. Звезды поддержат твои начинания энергетической подпиткой.

Чт 13.05

Будь осторожной – в этот день обострятся гнев, агрессия, напор. Чтобы не накалять атмосферу, направь свою злость в продуктивное русло.

Пт 14.05

Не бери с собой кредитную карту – есть опасность спонтанно потратить много денег. День хорош для переговоров, деловых контактов.

Сб 15.05

Никого не слушай, действуй лишь в своих интересах. Сомнения и колебания могут серьезно помешать в осуществлении твоих планов.

Вс 16.05

Самый благоприятный день недели – как для работы, занятий наукой, спортом, так и для романтического свидания. Слушай свою интуицию.

Как преодолеть трудности периода и использовать шансы

ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ НЕДЕЛЮ ИНТЕРЕСНО И С ПОЛЬЗОЙ, ВСПОМНИ О ЛЕГКОСТИ БЫТИЯ, ПУТЕШЕСТВИЯХ И ТВОРЧЕСТВЕ. САМОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ТО ПРИЯТНЫМ И ВДОХНОВИТЬСЯ НА ПОДВИГИ!

[1] ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Главное на этой неделе – настроиться на позитивную волну. Обращай больше внимания на свои эмоции. Например, тебе позвонили родственники и попросили помочь или пригласили в гости. Какова твоя реакция? Важен твой внутренний ответ, а не внешнее вежливое согласие. Проанализируй свои чувства. И обязательно порадуйся им. Даже если они негативные. Найди в этом плюс, ведь это твоя эмоция, она помогает тебе принять решение. В частности, негативная реакция дает тебе силы легко отказаться от предложения. Поблагодари свои эмоции за это. Таким образом старайся отслеживать любые свои чувства и настраивать себя на положительную волну. Ведь все, что случается с тобой сейчас – во благо, для твоего счастья. Кроме того, для позитива можно составить список приятных дел и добавлять в свой график хотя бы одно из них в неделю. Если тебе нравится читать в кофейне, гулять по магазинам или смотреть романтичное кино, почему бы не устроить это себе в ближайший выходной?

[2] БОЛЬШЕ ТВОРЧЕСТВА

Настроившись на позитивную волну, попробуй раскрыть свой творческий потенциал, тем более что на этой неделе поможет вдохновение от Юпитера. Подумай о том, где ты можешь проявить свои творческие способности, и дерзай! Быть может, это необычный пост в «Инстаграм» или создание красивых видеороликов. А может, тебе захочется рисовать или писать стихи. Любая творческая деятельность приветствуется, даже если это выпечка пирогов или «авторское» заваривание чая. Наслаждайся творческим процессом, это надолго наполнит тебя энергией, придаст сил и поможет прожить период интересно и насыщенно.

[3] ДРУЗЬЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

Ищи поддержку в людях, и сама помогай окружающим. Сейчас тебе нужно найти своих людей. Если знакомые затеяли новый проект, поддержи их идею. Конечно, если, на твой взгляд, она действительно хороша. Важна искренность. Старайся не критиковать, когда тебя не просят. Чаще высказывай положительные оценки, хвали других и увидишь, как сама начнешь получать эмоциональную помощь от окружающих. Вместе двигаться вперед приятнее. Организуй встречу единомышленников, друзей по интересам, поболтайте о том, что вам важно. Вероятно, захочется что-то сделать вместе. Если есть такие идеи – только вперед!

Зарядка для ума

РАЗГАДЫВАЙ СКАНВОРДЫ! ЭТО УСПОКАИВАЕТ, ПОМОГАЕТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ МОЗГ В ТОНУСЕ. КРОМЕ ТОГО, ТЫ СМОЖЕШЬ ХОТЯ БЫ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАБОТ.

"Он носит брюки ..."
План будущего здания
Чующие печёнки
Звук поросячьей радости
Испанский принц
Воззвание от Маркса
Восточный кефир
Модель платья
Приставка к Бурке
Кончик иглы
Фокусник с Востока
Одинаковое у близнецов
Мансарда по сути
Ручная кофеварка
От полудня до полудня
Длинная крытая телега
Синий минерал
Малец-гордец
Удача в деле
Жаркий отсек бани
Западня
"Рецензия" на выставку
"Молоко" для снайпера
Медведь в тайге
Ущерб в живой силе
Снежные "ходули"
Металл чахлого Кощея
Срублена к Новому году
Двойственность иначе
Деловое сердце города
"Бестарная" масса
Авто имени хищника
Блеск на юбке
Бараний пастырь
Турпоездка
Вид удара в теннисе
Спортсмен с блинами
Вздор, который несут
Труба для слива воды
Жанр Имре Кальмана
Горько-сладкий оттенок
Спутник притопа
Лазутчик в юбке
Цыганское ожерелье
Род камыша
Значок звука
Подпрыгивание на ухабах
Пара для мамаши
Ветчина итальянца
...-модель
Планета Аэлиты
Силы на исходе
Азиатские сапоги
Дальше всех от альфы
Алан из мира режиссёров
Банный дух
Сапог оленевода
Спор научных умов
Профи с поварёшкой
На латыни – "верую"
Философ из Кёнигсберга
Слой залежей угля
Музыкальный интервал

Множество интересных и занимательных сканвордов, судоку и головоломок ты найдешь в журнале **«Лиза. Кроссворды»**

Лиза №20–2021

Издание выходит еженедельно по субботам

Учреждено и издается АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4; www.burda.ru. Тел.: +7 (495) 797-45-60

Главный редактор: Елена Алексеевна Александрова
Контент-директор: Всеволод Иматович
Ответственный редактор: Светлана Бредис
Редакторы: Ирина Бондарева, Татьяна Кравченко, Мария Седова, Татьяна Сотникова, Вероника Флора, Елена Андреева
Арт-директор: Елена Зачёсова
Дизайнеры: Алексей Четвертухин, Елена Давыдова
Административный менеджер: Галина Прокофьева
Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4. Тел.: +7 (495) 797-45-60
Для писем: 127521, Москва, а/я 49
E-mail: lisa-magazine@burda.ru
Сайт: www.lisa.ru

Дирекция по продажам рекламы: Тел.: +7 (495) 797-45-60

Директор по корпоративным продажам: Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Руководитель – Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Менеджеры по рекламе: Наталия Кирилина, Наталия Станиславская, Наталия Дабокси, Алексей Завражнов, Светлана Кузина, Татьяна Миронова, Дмитрий Шахназаров, Андрей Сыпченко, Наталья Жогина, Ольга Дермановская, Любовь Агеева

Распространение: ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз» Тел.: +7 (495) 797-45-60, info@burdadistribution.ru

Распространение и подписка в других странах:
Беларусь: ООО «Росчерк», 220100, г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, оф. 123. Тел.: +375 (17) 324-94-27, 343-94-41, 324-94-72 https://oki.by/
Германия: DMR Rusexpress GmbH, Atrium str. 4, 04315 Leipzig, Germany. Internet: www.pressa.de; www.mini-abo.eu. Тел.: +49 (341) 68706-0. Факс: +49 (341) 68706-10
Пре-пресс: Smartpixels. Тел.: +7 (495) 740-25-95, info@smartpixels.ru
Типография: «МДМ-Печать». Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114
Дата выхода в свет: 8.05.2021
Тираж*: 65 000 экз. Цена свободная.
*отпечатанный тираж



Подписка онлайн на сайте: podpiska.burda.ru
Подписка на почте: Подписной индекс П5943 в электронном каталоге «Почта России» Телефон: +7 (495) 660-73-69. E-mail: podpiska@burda.ru



ОТВЕТЫ № 20–2021

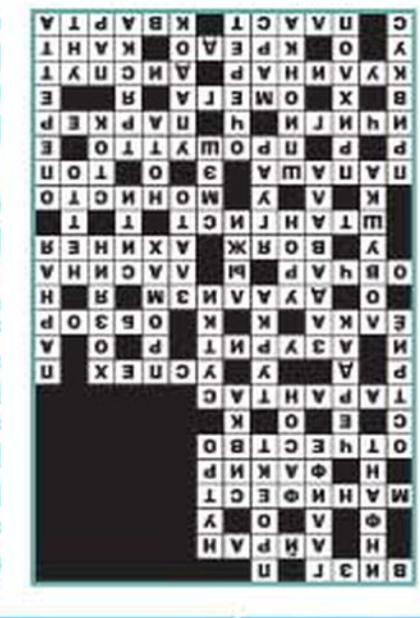


Фото: ShutterStock/Fotodom.ru



Лизабокс

Все средства подобраны для комплексного ухода бьюти-экспертами журнала «Лиза»

ЭКОНОМИЯ В 3 РАЗА / БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА

lisa.ru/box